વૈદ્યકલ્પતરૂ.

વૈદ્યક સંબંધી ઉપયોગી વિષયો ચરચનાર

માસિક પત્ર.

A MONTHLY MEDICAL ADVISER.

પુસ્તક ૪ થું. જાનેવારી-સને ૧૮૯૮. અંક ૧ લો.

તંત્રી

વૈદ્ય જટાશંકર લીલાધર ત્રિવેદી

ગુજરાત આર્ય ઔષધશાળા

અમદાવાદ.

વિષયાનુક્રમ

અમદાવાદ—'પ્રજાબંધુ' પ્રીન્ટીંગ પ્રેસ.

વાર્ષિક મૂલ્ય.

પોસ્ટેજ સાથે રૂ. ૧। અગાઉથી. પાછળથી રૂ. ૧॥।

ગ્રાહકોને સૂચના.



૧. આ "વૈદ્યકલ્પતરુ" ચોપાનિયું ત્રણ વર્ષ સુધી નિયમિત દર માસ પ્રગટ થતાં પછી વચ્ચે થોડા માસ કેટલાંક કારણો અને વિઘ્નોને લીધે બંધ રહ્યું. ચોથા વર્ષનો પ્રથમ અંક જાનેવારી સન ૧૮૯૮ થી શરૂ થયો છે. બંધ રહ્યું તે દરમિયાન ઘણા ગૃહસ્થોએ આ ઉપયોગી ચોપાનિયું હમેશને માટે બંધ થયું ધારીને બંધ નહિ કરવા બાબતના પત્રો અમારા પર મોકલેલા છે, આ પત્રો જ આ ચોપાનિયાના ઉપયોગીપણાનો પુરાવો આપે છે, અને વિવેકી વાંચનારાઓની પણ આ ચોપાનિયામાં લખાતા ઉપયોગી લેખો થી ખાત્રી થએલી છે; જેથી આશા રાખવામાં આવે છે કે, તેઓ જેવું ઉત્તેજન આજ સુધી આપતા આવેલા છે તેવું જ ઉત્તેજન આપી આ ચોપાનિયું પોતાના કુટુંબમાં વંચાવવું જારી રાખશે.

૨. ખુશીની વાત છે કે અમારા ઘણા ખરા વિવેકી અને આ કદરદાર વાંચનારાઓ તરફથી આગલા ત્રણ વર્ષનાં લવાજમ અમોને પહોંચતાં થયાં છે, અને જે ગૃહસ્થો નથી પહોંચાડી શક્યા તેઓ સત્વર લવાજમ પહોંચાડશે, એવો અમોને ભરોસો છે.

૩. આ ચોથા વર્ષમાં ગ્રાહકોને "બ્રહ્મચર્ય" નામનું ઉપયોગી પુસ્તક ભેટ આપવાનું છે; તે પુસ્તક અરધું છપાયું છે અને થોડા જ દિવસમાં છપાઈ, બંધાઈને સંપૂર્ણ તૈયાર થશે. ગ્રાહકોએ ચાલતા વર્ષનું લવાજમ (રૂ.૧) તથા પુસ્તકનું પોસ્ટેજ અરધો આનો મોકલી ભેટનું પુસ્તક મગાવી લેવું.

૪. પાછલી ત્રણ સાલનાં પુસ્તકો અરધી કીમતે એટલે દશ આને આપવામાં આવશે, માટે જોઈએ તેમણે મંગાવી લેવાં.

૭૪૩૪

વૈદ્યકલ્પતરુ.

પુસ્તક ૪ થું. કાર્ત્તિક. સંવત૧૯૫૪. અંક ૧ લો.

ખુલાસો.

Explanation.

પત્ર પ્રગટ થવામાં થયેલ વિલંબ માટે અમારાં સુજ્ઞ ગ્રાહકોની ક્ષમા માટે પ્રાર્થના.

"માણસ ધારે છે; અમલ ઇશ્વરાધીનછે."

Man proposes; God disposes.

ઉપર ટાંકેલા અંગ્રેજી વાક્ય પ્રમાણે આ પત્રને નિયમિત પ્રગટ કરવાની મારી ધારણામાં કેટલાક પ્રસંગો વિઘ્નકારક થયા છે. મારા વિવેકી વાંચનારા બંધુઓને આપેલ વચનો પાળવાને હું શક્તિવાન થયો નથી, અને આ વર્ષે આ પત્ર નિયમિત થવાને બદલે ઉલટું વિશેષ અનિયમિત થયું છે, તેને માટે મારા સુજ્ઞ વાચકોની હું ક્ષમા ચાહું છું. પાછલાં ત્રણ વર્ષોમાં આ ચોપાનિયાના અંકો દર માસ પ્રગટ થઇ વહેલા મોડા પણ નિયમિત રવાના થયા હતા; પણ આ વર્ષની શરૂવાતમાંજ કામના કેટલાક એવા પ્રસંગો આવી પડ્યા કે હું આ પત્ર લખવામાં દિલ આપી શક્યો નહિ અને આ પત્ર પ્રગટ થવામાં વિલંબ થવાનું કારણ પણ એજ છે, જેને માટે વિવેકી વાંચનારાઓ તરફથી મને માફી મળશે એવી હું આશા રાખું છું. માણસ અભિલાષાઓ બાંધે છે પણ અણધાર્યા સંજોગો વચમાં આવી તે અભિલાષાઓને તોડી પાડે છે. ભારત વર્ષનું ભાગ્ય દુર્બલ જોવામાં આવે છે. ભરતખંડના વાસીઓ ઉન્નતિને અર્થે પ્રયત્નો કરી રહ્યા છે અને નેશનલ કોન્ગ્રેસ જેવા મહાન મેલાવડાઓના પ્રયાસથી દેશના ઉદયની આશાઓ બાંધવામાં આવી છે; પણ

ધાર્યું ધણીનું થાય છે. દેશનું નસીબ નબળું છે અને તેથી ઉદયનાં કીરણો માં આડાં અનેક વાદળાં આવી પડે છે. દુષ્કાળ, મરક અને આગ તથા ધરતીકંપ જેવી બીજી અણધારી આફતો આવી પડવાથી આ વર્ષે આપણી સ્થિતિ ઉલટી કઢંગી થઈ પડી છે; બીજી તરફથી એક દિશામાં અકસ્માત ઉખળી પડેલા રાજદ્વારી પ્રકરણે આપણી રાજ્યદ્વારી ઉન્નતિની અભિલાષાઓમાં આપણને નિરૂત્સાહી બનાવ્યા છે અને આપણી શાણી સરકારની દૃષ્ટિમાં આપણે એકવારતો રાજ્ય દ્રોહીમાં ખપેલ છીએ. આ બધાં દુઃખદ વાદળાંઓ આ દેશપર એકદમ આવી પડશે એવું આપણે સ્વપ્નમાં પણ ધાર્યું નહોતું. પણ તેથી નિરૂત્સાહ અને નિરાશ થવાનું કાંઇ કારણ નથી. દુઃખથી આપણી કસોટી થાય છે. એવી અનેક કસોટીઓ પર ચડવાથી પરિણામે સાચી કિમ્મત અને સત્ય ઉભું રહે છે. માટે હિમ્મત રાખીને સન્માર્ગે ઉદ્યમ કરો.

આ પત્ર ગુજરાતી પ્રજાની શારીરિક ઉન્નતિનું એક સરસ સાધન છે અને એવાં બીજાં સાધનોના અભાવે તે સર્વોત્તમ સાધન છે એમ હું પોતે કહું તો અવિવેક થાય. પણ આ પત્ર માટે વિદ્વાનો અને વાંચનારી પ્રજાનો એવોજ અભિપ્રાય પડેલો છે, એવું આ ઠેકાણે જણાવવાની હું રજા લઉ છું. આવા એક પ્રજોપયોગી પત્રની લાંબી હયાતી અને ઉન્નતિ ઈચ્છવી એ દરેક દેશીનો ધર્મ છે. આ પત્ર પોતાની ફરજ, તેને મળતા ઉ-તેજનના પ્રમાણથી પણ અધિક, બજાવવાને ચૂક્યું નથી, અને, કેટલાક સંજોગો વચ્ચે તેમાં ખાંચો આવી ગયો, તોપણ, મને પૂર્ણ વિશ્વાસ છે કે ભવિષ્યમાં પણ પોતાની ફરજ બજાવવાને ચૂકશે નહિ.

આ પત્રનું ચોથું વર્ષ ગયા એપ્રીલથી ગણાવાનું હતું પણ કેટલાક અંકો ચડી જવાથી હવે તે પાછું આપણા વિક્રમ સંવત ૧૯૫૪ની શરૂઆતથી શરૂ થતાં તેનું ચોથું વર્ષ કારતકથીજ ગણવામાં આવશે અને તેના કદ અથવા કિંમતમાં કશો ઘટાડો વધારો નહિ કરતાં ગયા વર્ષ પ્રમાણેજ ચાલું રહેશે.

ગયા વર્ષની આખરે અમોએ વચન આપ્યા પ્રમાણે આ ચોથા વર્ષમાં ગ્રાહકોને બ્રહ્મચર્ય એ નામનું જે પુસ્તક ભેટ આપવાનું છે, તે છપાય છે, અને હવે થોડાજ વખતમાં તે બહાર પડશે.

શરદ્ તથા હેમંત ઋતુઓ.

The Seasons of Sharad and Hemant



ઋતુઓના મહિમા વિષે આપણે પાછલાં ત્રણ વર્ષમાં કેટલુંક વિવેચન આપી ગયા છીએ. આમ વારંવાર થતા વિવેચનથી ૠતુ સંબંધી અમે કરેલી સૂચનાઓ હવે અમારા સુજ્ઞ વાચકોના લક્ષમાં આવી ગયેલી હશે. તથાપિ શરીર સંરક્ષણના સ્તંભરૂપ આ ૠતુના નિયમોનું સ્મરણ આપણા મનમાં નિરંતર તાજું ને તાજું રહેવાની જરૂર છે અને તેથી આ પત્રના દરેક અંકમા ચાલતી ૠતુ સંબંધી થોડી ઘણી સુચના આપવાનો આપણે પ્રથમથીજ રાખેલો નિયમ બંધ નહી પડવો જોઇએ. આપણા આ નિયમનો ઉદ્દેશ પાર પડવો જોઇએ, અને અમારા વિવેકી વાંચનારાઓના મુખાગ્રે થઇ જવું જોઇએ કે, શિશિર ૠતુ (પોષ તથા મહા)માં કફનો સંચય થાય છે અને વસંતમાં તેનો પ્રકોપ થાય છે; ગ્રીષ્મ (વૈશાક જેઠ)માં વાયુનો સંચય થાય છે અને પ્રાવૃટમાં તેનો પ્રકોપ થાય છે; આવા સંચય અને પ્રકોપ શા કારણથી થાય છે તે અમે અગાઉ ઘણી વેખત સમજાવેલું છે. દોષોનો સંચય અને પ્રકોપ થયા કરવો એ ૠતુઓમાં સ્વાભાવિક રીતે થતાં ફેરફારનો મહિમા છે, તથાપિ સંધીઓમાં થતી શારીરિક સ્થિતિ અને તેને નિયમમાં રાખવાના આહાર વિહારના નિયમને અનુસરી વર્તનારા વિવેકીઓને એ ૠતુના ફેરફારો બહુ જ થોડા પ્રમાણમાં બાધ કરી શકે છે. શરદમાં કફનો સંચય, ગ્રીષ્મમાં વાયુનો સંચય અને વર્ષામાં પિત્તનો સંચય થાય એ સ્વાભાવિક છે, તો પણ આવા સંચયના કારણોને સમજવાવાળો વિદ્વાન જન ૠતુ અને પોતાની પ્રકૃતિના પ્રભાવને અનુસરી વર્તે તો એ સંચય બાધ કરે એવા પ્રમાણમાં થતો નથી, અને એવા ૠતુ દોષનો શરીરમાં સંચય થયાપછી પણ તે દોષના પ્રકોપના સમયમાં સમજીને આહાર વિહારનો નિયમ રાખે તો પ્રકોપની પીડામાંથી મુક્ત રહી શકે છે. એવી જ રીતે વસંતમાં કફનો પ્રકોપ થાય છે, પ્રાવૃટમાં વાયુનો પ્રકોપ થાય છે અને શરદમાં પિત્તનો પ્રકોપ થાય છે; એ પ્રકોપ થોડી ઘણી સૈાના શરીરપર અસર કરે છે, પણ નિ-

શેપ કરીને લે તે પ્રકૃતિવાળાને વિશેષ બાધકારક થઇ પડે છે. આવા પ્રકોપથી બચવાના પણ વિવેકી વિદ્વાનોએ આપણને રસ્તાઓ બતાવેલા છે. રૂતુ પ્રમાણે કુદરતની પોતાનીજ પ્રેરણાથી આપણે કેટલાક નિયમો તો પાળીએ છીએ. શિયાળામાં ટાઢને લીધે ગરમ કપડાં પહેરીએ છીએ અને જઠરાગ્નિ બળવાન થવાથી સારો પુષ્ટીકારક ખોરાક ખાઇએ છીએ; ઉનાળામાં ગરમીને લીધે ઝીણાં વસ્ત્રો પહેરીએ છીએ અને ગરમીની શાંતિ માટે મધુર રસોનું સેવન કરીએ છીએ. આવા કેટલાક નિયમો તો અનાયાસે સ્વાભાવિક પ્રેરણાથી પળાય છે. ઉપર ઉપરથી તરનારા ઘણા એક બાઇઓ એવો પ્રશ્ન કરશે કે અમને તો તમારી રૂતુઓના પ્રકોપ કાંઈ બાધ કરતો નથી. આ શંકાના સમાધાનમાં અત્રે ટુંકામાં એટલુંજ કહેવું યોગ્ય છેકે નિયમિત રહેવાવાળા અને શરીરને શ્રમ (કસરત) આપવાવાળા તન્દુરસ્ત માણસોના મોટા ભાગને રૂતુઓના ફેરફારો બહુધા બાધ કરતા હોય એવું આપણે પ્રત્યક્ષ જોઇ શકતા નથી; તોપણ આપણે ભૂલવું નહી જોઇએ કે અમુક દોષનો શરીરમાં થએલો સંચય તુરત નહીતો પાછળથી ભવિષ્યમાં કોઈ વખત એવો યોગ સાંધી પ્રકોપ પામે છે કે આપણે વિસ્મય પામી જઇએ છીએ કે આવા દેખીતા તન્દુરસ્ત માણસના શરીરમાં આવો રોગ એકદમ કયાંથી ઉભરાઈ આવ્યો. વૈદ્ય વિદ્યાની સુક્ષ્મતાને નહી સમજનારા અને દરેક વાતમાં ઉપર ઉપરથી જોનારાઓને આવી વાતોમાં વિસ્મય થાય એ સ્વાભાવિક છે. પણ હું પુછું છું કે તમારીજ નજર આગળ એવા સેંકડો માણસોને તમે નથી જોતા કે જેઓ તમારી દૃષ્ટિમાં પૂર્ણ તન્દુરસ્ત જણાતા છતાં એકદમ વ્યાધિ ગ્રસ્ત બની અલ્પ કાળમાંજ મૃત્યુને સ્વાધીન થાય છે?

આમ શા માટે બને છે? શું કાંઇ જાદુઇ ચમત્કારથી આમ બને છે કે શું ઈશ્વરનો કોપ આવા રોગનુ કારણ થાય છે? અમે અમારા વિવેકી વાંચનારાઓને અમારા આગલા લેખોમાં ઘણી વખત જણાવેલું છે કે કુદરતી નિયમોને આધીન આ આપણા શરીરને બાધ કરનાર એજ નિયમોના ઉલ્લંઘનથી ઉત્પન્ન થએલ વ્યાધિ શિવાય બીજો કોઇ જાદુગર આ જગતમાં છેજ નહી અને ભૂલ વગર ઇશ્વર કોઇને શિક્ષા કરે એવો એ અન્યાયી નથી. ભૂલને વાસ્તે પણ અમે કહેલું છે કે જે જાતની ભુલ થાય તેજ જાતની શિક્ષા થાય. કાચુ ખાવાથી કે પાચન થયા પહેલાં ફરી જમ-

વાથી અજીર્ણ થાય છે અને અજીર્ણના વ્યાધીમાંથી તાવ કે અતિસારનો રોગ થાય; અને એજ બનવા જોગ છે. એવી ભુલવાળાને બીજી શિક્ષા હોયજ નહી. ચોરી કરે તેને સરકાર કેદની કે દંડની શિક્ષા કરે અને કદી સરકારના અપુર્ણ કાયદા કે બંદોબસ્તમાંથી તે છુટી જાય તો પણ લોકોની દૃષ્ટીએ તે ચોરજ ઠરે છે, અને જગતમાં અવિશ્વાસનુ પાત્ર બનતાં નામોશી અને ફીટકાર એ તેને માટે યોગ્ય શિક્ષા છે. ચોરી કરનારને ચોરી કરવાના વાંક બદલ કદિ ખાંસીનો કે પેટનો કે પેસાબનો રોગ થયો તમે જાણ્યો છે? નહીજ. વળી શરીરના જે અવયવનો અયોગ્ય ઉપયોગ થાય છે, તેજ અવયવ કે ઇન્દ્ર શિક્ષા (રોગ)ને પાત્ર થાય છે. આંખનો શકિત ઉપરાંત ઉપયોગ કરો તો તેજ આંખ નબળી થાય છે, નસુંઘવા જેવા પદાર્થોનો નાક સ્પર્શ કરે તો નાકની ઇન્દ્રિને હાની પહોચી જાય છે, શકિત ઉપરાંત મગજ મારી કરવાથી મગજ થાકી જાય છે અને વિચાર શકિત ઓછી થાય છે, અને એવીજ રીતે શરીરની બીજી ઇન્દ્રિયોનો મિથ્યા ઉપયોગ કરવાથી પ્રથમ તો તે તે ઇન્દ્રિયોજ શિક્ષાને પાત્ર થાય છે. આ બધું બોલવાનો તાત્પર્ય એટલોજ છે કે પેલા અકસ્માત વ્યાધિ ગ્રસ્ત થએલા માણસનો વ્યાધિ ઇશ્વરના કોપથી નહિ પણ તેના પોતાનાજ અજ્ઞાનથી અને તે અજ્ઞાનને લીધે આહાર વિહારના સંબંધમાં થયેલ અયોગ્ય અથવા મિથ્યા વર્તનથી આવી લાગેલો સમજવો. આ અદ્ભુત શરીરમાં નાના પ્રકારના દોષોને નિવાસ કરવાનાં અનેક સ્થળ છે. તે સ્થળો એવા દોષોને જગા આપે છે અને આપણે ન સમજી શકીએ એવી રીતે તેવા દોષોનું રક્ષણ કરે છે પણ તેવા દોષોનું પ્રમાણ વધી જાય છે ત્યારે અથવા એવા છુપાઇ રહેલા ચોરોને બહાર નીકળવાનું અલ્પ પ્રમાણમાં પણ ઉતેજન મળે છે ત્યારે તે દોષ અથવા દોષો અથવા છુપાઈ રહેલા તસ્કરો તે માણસે પોતે અથવા બીજાઓએ સ્વપ્નમાં પણ નહિ ધારેલ સમયપર અકસ્માત બહાર આવે છે. માટે આવા તસ્કરોને આપણા શરીરમાં આવતા અટકાવવા એજ આપણાં આ પ્રયત્નનો અને આ લેખનો ઉદ્દેશ છે. ત્યારે હવે આપણે ગઈ ઋતુ કે જેની અસર હજુ તદ્દન નાબુદ થઈ નથી તે તથા આ ચાલતી શરદ ઋતુનોજ વિચાર કરી જોઇએ.

એકથી વધારે વખત કહેવાઈ ગયું છે કે, સઘળી ઋતુઓમાં શરદઋતુ

વધારે રોગી છે; એટલે શરદ ઋતુમાં તાવ વગેરે વ્યાધિ વિશેષ પ્રમાણમાં પ્રસાર પામતા હોય એમ જણાય છે. પિત્ત એજ તાવના પ્રકોપનો હેતુ છે અને તે પિત્ત આ શરદ રુતુમાં વિશેષ પ્રકોપને પામે છે. વર્ષારૂતુમાં આપણા શરીરમાં વાયુની ઉથલ પાથલ થાય છે અને તે વાયુને શાંત કરવાને માટે ઉષ્ણોપચાર એટલે ઉષ્ણ અન્ન પાન તથા ઔષધ લેવાની આપણને જરૂર પડે છે, એટલુંજ નહિ પણ વૈદ્યકશાસ્ત્રકારો પણ વર્ષા રૂતુમાં તીક્ષ્ણ એટલે ખાટા, ખારા તથા તીખા પદાર્થોનું સેવન કરવાની ભલામણ કરે છે. પણ તેમ કરવાનું બીજી તરફથી પરિણામ એ આવે છે, કે આપણી આસપાસનાં વાદળાં તથા ભેજવાળી હવાને લીધે શરીરની ઉષ્ણતા શરીરમાંજ રહી જાય છે અને તેથી પિત્તનો શરીરમાં જમાવ વિશેષ થાય છે. આ પિત્તના સંચયનો ઉપચાર કરવાનો સમય આવતા આવતામાં તો વર્ષારૂતુ વ્યતીત થાય છે અને શરદ રૂતુની સવારી આવી પહોંચે છે. વર્ષારૂતુ બંધ પડતાં આકાશ એકદમ ખુલ્લું થાય છે અને સખ્ત તાપ પડવા માંડે છે; તેથી બનાવ એવો બને છે કે આગળ જણાવ્યા પ્રમાણે માણસોના શરીરમાં પિત્તનો સંચય થયેલો હોય છે અને બહારથી બહારની ઉષ્ણતા શરીરને તપાવે છે, તેથી પિત્તનો એકદમ કોપ થાય છે. બહુધા પિત્ત પ્રકૃતિવાળાં મનુષ્યો આ રૂતુમાં જ્વર વગેરે પિત્તજન્ય ઉપદ્રવોનાં ભોગ થઇ પડે છે. આ દેશનાં મનુષ્યોનો મ્હોટો ભાગ પિત્ત પ્રકૃતિવાળો જોવામાં આવે છે અને તેમ હોવાનાં ઘણા કારણોનો દૈવેચ્છાથી યોગ થયો જણાય છે. આપણો દેશ અને વિશેષે કરીને હિંદુસ્તાનનો આ ભાગ સમશીતોષ્ણ કટિબંધમાં પણ ઉષ્ણ કટિબંધના પ્રદેશને લગતો આવેલો છે. તેથી આપણી પ્રકૃતિ ગરમ—તપેલી રહે છે; આપણાં લુખાં અને ગરમ ખાન પાનથી તેમાં વૃદ્ધિ થયેલી છે. સ્નિગ્ધ અને મધુર પદાર્થોથી પિત્તની શાંતિ થાય છે, પણ દેશની દરિદ્રતાએ તેવા ઉત્તમ પદાર્થોથી આપણને બેનસીબ બનાવ્યા છે, અને આપણાં દુર્ભાગ્યે આપણી રૂચિ પણ એવા સાત્વિક પદાર્થો ઉપરથી ઉતરી પડીને તામસી પદાર્થોપર ઢલતી ચાલી છે અને દેશમાં મરચાં, આંબલી, ગરમ મશાલા અને ચટણી ચુરણની મોજ વધતી જતી જોવામાં આવે છે. આપણા લોકોનાં પિત્તને ઉકાળી નાખનારૂં આ એક બીજું કારણ છે; વિષયાસક્તપણું એ પિત્તના કોપનું ત્રીજું કારણ છે. ગરમ દેશના લોકોએ બ્રહ્મચર્યના નિયમો વધારે સખ્તાઇથી પાળવા જોઇએ, તેને

મતલબ કે આપણે બ્રહ્મચર્યના નિયમોનો કેવળ ભંગ કરતા જઇએ છીએ; અને તેથીજ આપણા લોકોને જોઇએ તે કરતાં વધારે વિષયાસક્ત ગણી હું પિત્તના કોપનાં કારણોમાં એક વિશેષ કારણનો ઉમેરો કરવાની રજા લઉં છું.

મદ્યપાન, ભાંગ, ગાંજો, તાડી, તંબાકુ વગેરે વ્યસનોએ ઘેર ઘેર વાસ કરેલો છે અને એ બધાં વ્યસનો પિત્તનેજ ઉત્પન્ન કરવાવાળાં છે. આ ચાર કારણો આપણા લોકોને સામાન્ય થઇ પડેલાં છે. એમ જોતાં આપણે બધા પિત્ત પ્રકૃતીવાળા છીએ. આપણો મોટો ભાગ પિત્ત પ્રકૃતિવાળો છે તેની પ્રતીતિ આપણા લોકોના સ્વભાવમાંથીજ સહજ થઈ આવે છે. આપણા લોકોમાં ધૈર્ય નથી, ધીરતા નથી, સહનશીલતા નથી, હિમ્મત નથી, શાંન્તપણું નથી; પિત્તના ઉછાળાની પેઠે વગર વિચાર્યું સાહસ કરી જઇએ છીએ અને દરેક કાર્યમાં ધાંધલ મચાવી પિત્તાને ગરમ કરી નાખીએ છીએ. માણસો વાત કરતાં કરતાં તપી ઉઠે છે, એ પિત્તનોજ પ્રભાવ છે; બૈરાંઓ બોલતાં બોલતાંવઢી પડે છે અને સંબંધીઓમાં નજીવાં કારણોથી ક્લેશરૂપી દાવાનલ સળગી ઉઠતાં વાર લાગતી નથી, એ પણ પિત્તનોજ મહિમા છે.

આ પ્રમાણે આપણાં કૃત્યોમાં, વિચારોમાં, અને વાતોમાં પિત્તનુંજ પ્રબળ રાજ્ય ચાલી રહ્યું છે, તેમાં શરદઋતુના પિત્તનો પ્રકોપ મળીને શું ન કરે? પિત્તના "કોપમાં" શરદના પિત્તનો "પ્રકોપ" મળે તો શું ગણ્યાં રહે? પિત્તના આ પ્રકોપે આપણાં મનને તો ઉકળાવી માર્યું છે, પણ શરદ્‌ના પિત્તનો આ કોપ માણસોના શારીરિક તાપ (તાવ) ને વધારી દે છે; અને તેનો પુરાવો પ્રત્યક્ષ છે. ભાદરવાથી તાવની મોસમ મંડાય છે. (જેમ દરેક પાકની મોસમ હોય છે. જેમ કે ચોકસ સ્થળોમાં ચૈત્ર વૈશાક રની મોસમ થઈ પડે છે તેમ ભાદરવાથી તાવની મોસમ શરૂ થાય છે) અને કાર્તિક માસમાં તે મોસનનો પરિપાક આવે છે તથા તેની થોડી થોડી અસરતો છેક ઉત્તરાયન સુધી ચાલતી રહે છે; અર્થાત્ એક શરદ્ ઋતુનો દોષ તેનાં પછી આવનારી હેમંત તથા શિશિર ઋતુને પણ સુખશાંતિમાં પસાર થવા દેતી નથી. આવી ભારે હાનિ કરવાવાળી શરદ ઋતુના પ્રતાપનું અને તેના દોષ નિવારણને માટે કરવા યોગ્ય પ્રતિકારો (ઉપાયો) નું જ્ઞાન પ્રજામાં પ્રસાર પામવાની જરૂર છે.

શરદ રૂતુના પિત્તની શાંતિ માટે વૈદ્યકશાસ્ત્રે જે ઉપાયો બતાવેલા છે, તેમાંના ત્રણ પ્રકારના ઉપાયો અમલમાં મૂકવા યોગ્ય છે. તે ત્રણ પ્રકારના ઉપાયો આ પ્રમાણે છે. ૧ શમન. ૨ વમન. ૩ વિરેચન. બીજા શબ્દોમાં બોલીએ તો પિત્તની શાંતિ માટે શમન (પિત્તને દબાવી દેવાના) ઉપાયો કરવા અને પિત્તને બહાર કાઢી નાખવાને માટે વમન (ઉલટી) લાવવાના અને વિરેચન (રેચ) લાવવાના ઉપાયો કામે લગાડવા. સહન થાય તેમણે ઉલટી લાવીને પિત્તને ઓકી કાઢવું અથવા રેચ લઇને કાઢી નાખવું. બાળક વૃદ્ધ અને અતિ અશક્ત માણસોને એવા સખ્ત ઉપાયની ભલામણ નથી. ગરમ પાણી સાથે મીંઢોળ લેવાથી અથવા ગળામાં પીંછું ફેરવવાથી કે ગળામાં આંગળાં નાખવાથી ઉલટી આવે છે અને કેટલાક લોકો પિત્ત કાઢવા માટે એ ઉપાયો કરે પણ છે. જુલાબ માટે આ ઋતુમાં સાકર સાથે હરડે અથવા હીંમજનું ચૂર્ણ લેવું સારૂં છે, પિતની શાંતિ કરે એવાં ઔષધ અને ખાન પાનના સેવનથી પણ પિતનું શમન થાય છે, અને એ સાદો અને શાંત ઉપાય સૌને માટે સારો છે. કડવાં અને તુરાં ઓસડ પિત્તનું શમન કરે છે, માટે લીંબડાની અંતરછાલ વગેરે કડવાં ઓસડ સાકર મેળવીને પીવાં. મધુર રસ પણ પિત્તની શાંતિ કરે છે માટે ખાવામાં દુધ સાકરનો ઉપયોગ વિશેષ કરવો અને તીખા, ખારા, ખાટા, એવા પિત્તકારક પદાર્થોનો આ ઋતુમાં બની શકે એટલો ત્યાગ કરવો. ચોખા દુધ અને સાકર આ ઋતુનું ખાસ પથ્ય છે, અને વૈદ્યક શાસ્ત્ર અને વિદ્વાનોનો અનુભવ તેને માટે ભલામણ કરે છે. વૈદ્યક શાસ્ત્ર કહે છે કેઃ—

ज्येष्ठाषाढेयत्सुप्तंयद्भुक्तंपौषमाघयोः
शारदंचपयः पीतंतेनजीवंतिजंतवः॥

ભાવાર્થ—જેઠ તથા અશાડ માસમાં ખુબ ઉંઘવું, પોષ તથા મહા માસમાં ખુબ ખાવું અને શરદ ઋતુમાં ખુબ દુધ પીવું; તેથી મનુષ્યો જીવે છે; અર્થાત્ તે તે રૂતુમાં તે તે પદાર્થો જીવાડનારા છે એટલે વ્યાધિમાંથી બચાવનારા છે.

વનસ્પતિ વર્ણન.

The Vegetable Materia Medica.

(પુસ્તક ૨ જાના પૃષ્ટ ૯૯ નું સાંધણ.)

વર્ણન—આર્ય વૈધક ઉપચારોમાં અને હકીમી ઇલ્લાજોમાં આંબળાંનો મુખ્ય અને વિશેષ ઉપયોગ થતો હોય એમ જોવામાં આવે છે. આ દેશની ઔષધીઓમાં આંબળાં એક ઉત્તમ ઔષધી છે. વૈધકશાસ્ત્રકારોએ તેનાં ભારે મ્હોટાં વખાણ કરેલાં છે, અને જેઓ એ શાસ્ત્રનાં વચનોપર વિશ્વાસ રાખી આંબળાંની જુદી જુદી બનાવટો તૈયાર કરી વાપરે છે તેઓની ખાત્રી થએલી છે કે આંબળાં એક સર્વોત્તમ વનસ્પતિછે. આર્ય વૈધક શાસ્ત્રકારો જેમણે વનસ્પતિનો ઘણોજ ઉત્તમ અભ્યાસ કરેલો હોય એવું તેમના લખેલા ગ્રંથો ઉપરથી સાબીત થાય છે, તેઓએ વનસ્પતીના જુદા જુદા ગુણ ધર્મ પ્રમાણે વર્ગો પાડેલા છે. એમાંના એક ઉત્તમ વર્ગમાં આંબળાંને મૂકેલ છે, આર્ય વૈધકકારોનો એવો અભિપ્રાય છે કે, આર્ય દેશમાં એવી પણ કેટલીક ઔષધીઓ પાકેછે કે જે શરીરના રોગોને મટાડવાની સાથે શરીરને નિરોગી રાખી આયુષ્યને વધારે છે અર્થાત જરા એટલે ઘડપણ અને મૃત્યુના ભયથી મુકત રાખે છે. આ વર્ગની ઔષધીઓ "રસાયન" ઔષધીઓ કહેવાય છે. "રસાયન" શબ્દનો અર્થ લોકો હાલમાં જેવો કરે છે તેવો ભડકામણો નથી. તેનો અર્થ તો એવો છે કે, એ ઔષધ વ્યાધિવાળાઓના વ્યાધિનો નાશ કરે અને વ્યાધિ વગરનાઓ તેનું સેવન કરેતો ઘડપણનો નાશ કરે એટલે આયુષ્ય વધારે. આપણા બજારમાં પૈસે શેર મળતાં આંબળાં આ જાતની ઉત્તમ ઔષધી છે, એ વાત જ્યારે કેટલાક વૈદ્યો પોતે જાણતા નથી ત્યારે લોકો એ વાતથી અજાણ્યા હોય એમાં આશ્ચર્ય નથી. લોકો જાણતા નથી કે જે વસ્તુને તેઓ વાળ ધોવા વગેરેના પરચુરણ કામમાં એક નજીવી વસ્તુ ગણીને વાપરે છે, તે વસ્તુ એક ઉત્તમ ઔષધી છે.

જે ઝાડમાં આંબળાં થાય છે તેને આંબળી કહેવામાં આવે છે. આં-

બળીનુ ઝાડ મ્હોટું થાય છે. તેના લીલાં ફળ (આંબળાં) સોપારી અથવા લીંબુની પેઠે કદમાં નાનાં મોટાં થાય છે. હિંદુસ્તાનના ઘણા ભાગમાં તે પાકે છે. લીલાં આંબળાં ગોળ, લીસાં, છ લીટીવાળાં, પીળાશ પડતા લીલા રંગનાં, અને કદ તથા વજનમાં ન્હાનામાંન્હાનાં સાધારણ કદની સોપારી. અથવા ન્હાનામાં ન્હાનાં લીંબુજેવડાં, અને મ્હોટામાં મ્હોટાં મ્હોટા કદના લીંબુ જેવડાં અને પાંચેક રૂપીઆભાર વજનનાં પાકે છે. સુકાયા પછી તેનો રંગ બદલાઇને પીળાશ પડતો ભુખરો અથવા ઝાંખો કાળાશ પડતો થાય છે અને તેની છ પાંખડીઓ જુદી પડતાં અંદરથી ત્રણ ખુણા (અણીયો) વાળો ઠલીઓ નીકળે છે. ઔષધ તરીકે લીલાં તેમજ સુકાં બન્ને પ્રકારનાં આંબળાં ઉપયોગમાં આવે છે. લીલાં આંબળાં સ્વાદે અત્યંત ખાટાં અને તુરાં હોય છે, અને એ સ્વભાવ સુકાયા પછી પણ તેમાંથી જતો નથી. આંબળાં એક ખાટી વનસ્પતિ છતાં, જેમ બીજી ખાટી વસ્તુઓ ઉપદ્રવ કર્તા થઈ પડે છે તેવો ભય આંબળાંની ખટાશમાં બીલકુલ નથી. ઔષધ તરીકે આંબળીનાં ફળજ (આંબળાં) મુખ્ય કરીને વપરાય છે. તેનાં ફૂલ ઠંડાં છે અને કેટલેક ઠેકાણે તે પણ બીજી ઠંડી વસ્તુઓની સાથે વપરાય છે. આંબળીનાં મૂળને ઉકાળી તેની રસક્રિયા કાઢવામાં આવે તોતે કાથાની પેઠે ઔષધમાં તેમજ રંગ વગેરેના બીજા ઉપયોગમાં આવી શકે છે. આંબળીના ઝાડની ડાળીઓ અથવા લાકડાના ન્હાના નાન્હા કટકા કાદવ વાળા મેલા પાણીમાં નાંખવાથી તે કાદવને જુદો કરી પાણીને સ્વચ્છ બનાવે છે. કોકણમાં તેની તાજી છાલનો રસ મધ તથા ટરમેરીક મેળવી પ્રમેહમાં આપે છે.

ગુણ—અમ્લ, શીતળ, પિત્તશામક, શોધક, મૂત્રલ, નેત્ર્ય, કેશ્ય, પૌષ્ટિક અને રસાયન છે. લીલાં આંબળાં ખાટાં સારક, તુરાં, જરા કડવાં તથા જરા તીખાં, શીતળ, વૃષ્ય, જરા તથા વ્યાધિનાશક, કેશ્ય અને હિતકારક છે; સુકાં આંબળાં ખાટાં, મધુર જરા કડવાં તીખાં, તુરાં, કેશ્ય, નેત્ર્ય, ધાતુ વર્ધક, કાંતિકારક, અને રૂચિકારક છે. રકતપિત્ત, પ્રમેહ, જ્વર, ઉલટી, આધ્માન, મલાવરોધ, સોજો, શોષ તૃષા, રકતવિકાર, વિષદોષ અને ત્રિદોષ વગેરે ઘણાએક વ્યાધીમાં આંબળાં હિતકારક છે, ઔષધ તરીકે આંબળાંનો બહોળા હાથે વપરાશ થવાની જરૂર છે. જે ઔષધીઓ ત્રિદોષ

કર અને રસાયન છે તે સર્વલોકોની પ્રકૃતિને થોડે ઘણે અંશે અનુકૂળ થાય છે, અને અમારૂ "જીવન" જે ઉત્તમ એવાં લીલાં આંબળાંની બીજી ઘણીએક ઉત્તમ વનસ્પતિના યોગથી બનેલી દવાછે, તે સર્વેને હિતકારક હોઈ, મ્હોટા મ્હોટા ભયંકર વ્યાધિ તેનાથી નાશ પામી તેના સેવનારાઓ નિરોગી અને આયુષ્યવાળા થાય છે, એ વાત આંબળાના ઉત્તમ ગુણની ખાત્રી કરી આપે છે.

ઉપયોગ—ઔષધ તરીકે લીલાં તેમજ સુકાં આંબળાંનો ઘણાએક વ્યાધિ અને વિકારોમાં ઉપયોગ થઈ શકે છે, અને આંબળાં એ સસ્તી અને નિર્ભય ઔષધી હોવાથી દરેક કુટુંબમાં તેનો સામાન્ય રીતે વિશેષ વપરાશ થાય એવુ અમે ઇચ્છીએ છીએ, તેથી તેના ઉપયોગ વિષે આવતા અંકમાં વિસ્તારથી લખવામાં આવશે.

અપૂર્ણ.

સ્ત્રીરોગચિકિત્સા.

Treatment of Diseases in Women.

(પુસ્તક ૩ જાના પૃષ્ટ ૧૩૨ નું સાંધણુ)

પ્રસવ—સુવાવડ.

ગર્ભાધાન અને ગર્ભની અવસ્થામાં યથાવિધિ આહારવિહારના નિયમો સચવાય અને સાવચેતી રખાય તો સુખશાન્તિમાં પ્રસવ થાય છે અને સુવાવડનુ જોખમ ભરેલું કાર્ય નિર્વિઘ્ને પાર પડે છે. પ્રસવ કાળને સ્ત્રીઓનાપર એક મ્હોટી આફતનો કાળ માનવામાં આવેલો છે. આ માનિનતા લોકોની છે અને મૂર્ખતા તથા અજ્ઞાનતાએ આવી માનિનતા થતા આફતને ઉભી કરેલી છે. આવી આફતમાં કુદરતનો કાંઇ પણ હાથ નથી. કુદરત તો પોકારીને કહે છે કે મારા નિયમો પ્રમાણે વર્તો એટલે હું વચ્ચે પડીશ નહીં. કુદરતી રીતે સ્વભાવ સિદ્ધ ગર્ભાધાન થાય તો પ્રસવ

એટલે જણુતર પણ સ્વભાવ સિદ્ધ સહેલાઇથી થઇ જવું જોઇએ. આહાર એટલે ખાનપાનની યેાગ્ય સંભાળ રાખવામાં આવતી નથી તેા હેાજરી અને આંતરડાંમાં નાના પ્રકારના વિકારેા થાય છે અને તેથી મળ મૂત્રના નિસ્સના કુદરતી વેગેામાં નાના પ્રકારની વિટંબના થઈ પડે છે. ગર્ભાધાન અને પ્રસવ એ પણુ એવેા જ કુદરતી ધર્મ છે, અને તે ક્રિયામાં જો વિવેક વિચાર કે સંભાળ ન રહે તેા પ્રસવ કાળમાં અને સુવાવડમાં નાના પ્રકારનાં વિઘ્નેા પડે એમાં શું આશ્ચર્ય છે? નિરેાગી માણુસનેા મળત્યાગ (ઝાડેા) જેટલી સહેલાઈથી થાય છે, એટલી જ સુખશાંતિથી પ્રસવ થાય એનું નામ કુદરતી પ્રસવ. કષ્ટથી જેટલા પ્રસવ થાય છે એ બધા પ્રસવમાં વિકૃતિ હેાવાનેા સંભવ નિર્વિવાદ છે.

આવી વિકૃતિએા સ્ત્રી તેમજ પુરૂષના વિરૂદ્ધાચરણમાંથી જન્મ પામે છે. એ વિરૂદ્ધાચરણેામાં વિરૂદ્ધ આહાર, વિરૂદ્ધ વિહાર, વિરૂદ્ધ ચેષ્ટાએા (બેસવુ, ઉઠવુ, સુવું, ચાલવું, દેાડવું, વાંકું વળવું વગેરે) અને તે બધાંમાંથી ઉત્પન્ન થતા વિકારેા અને વ્યાધિએાનેા સમાવેશ થાય છે. આ બધા વિકારેા અને વ્યાધિએા મનુષ્યકૃત છે, કુદરતકૃત નથી. શરીર રચનાની કેટલીક ખેાડેા અને ખામીએાને આપણે કુદરતી ખામીએા એવું નામ આપીએ છીએ, તે પણુ ખેાટું છે. વાસ્તવિક રીતે જોતાં એ પણ કુદરતી ખેાડ નથી. કુદરતે પદાર્થો અને તેના ધર્મો પેદા કર્યા છે એ પદાર્થોનેા યેાગ થવાથી નાના પ્રકારના પિંડેા અને પદાર્થો પેદા થવા એ કુદરતનેા ધર્મ છે ખરેા, પણુ પદાર્થોનેા યેાગ કરી આપવામાં કુદરતનેા કાંઇ વિશેષ હાથ કે હેતું હેાય એમ સમજાતુ નથી. પદાર્થો પેાત પેાતાના ધર્મ પ્રમાણે બીજા પદાર્થોનેા મેળાપ કે યેાગ કરી લેછે, અને માણુસ જાતને એ ધર્મો સમજવાની કુદરતે સમજ શકિત આપેલી છે, તથાપિ તે સમજ શકિતનેા આધાર માણુસ જાતનાં જ્ઞાન અને બુદ્ધિપર રહેલેા છે, અને અનેક ભૂલેા તેમને મિથ્યાયેાગ અને અયેાગ્ય આચરણેામાં દેારી જાય છે. માણુસ જાતનાં આવાં મિથ્યા વર્તનેા અને અજ્ઞાનતાને લીધે પ્રજાની ઉત્પત્તિના ધર્મો યથાર્થ પળાતા નથી, અને તેથી ગર્ભમાં વિકૃતિ અથવા દેાષ રહેછે; અને અને એવો વિકૃતિવાળી કે એવા દેાષવાળી એ પ્રજા એવીજ વિકૃતિ કે દેાષવાળી પ્રજાને ઉત્પન્ન કરે છે.

જન્મ આપનાર માતાપિતાના દોષ ઉપરાંત, સ્ત્રીઓ પોતાના મિથ્યા તથા અયોગ્ય આહાર વિહાર અને વર્તનથી ગર્ભમાં વિકાર ઉત્પન્ન કરે છે. અને એ વિકાર પ્રસવકાળમાં અને સુવાવડમાં દરદ અને દુઃખનું કારણ થઈ પડે છે. સ્ત્રીઓનાં ગર્ભાશય અને ગર્ભમાં વિકાર તથા વિકૃતિ થવામાં સ્ત્રીઓ કરતાં પુરૂષો કાંઈ ઓછા જવાબદાર નથી. ગર્ભસ્થાન વગેરે સ્ત્રીઓના ગુહ્ય અવયવો, અથવા પવિત્ર અને પરાક્રમી પ્રજાને ઉત્પન્ન કરનારૂં ક્ષેત્ર પુરૂષોનાં પાપાચરણોથી અપવિત્ર અને દુષિત થાય છે. જે કારણો ગર્ભની ઉત્પત્તિ, સ્થિતિ અને વૃદ્ધિને પ્રતિબંધ રૂપ થઈ પડે છે તેજ કારણો પ્રસવકાળમાં અને સુવાવડમાં કષ્ટ અને દરદની ઉત્પત્તિના હેતુરૂપ થઈ પડે છે.

કેટલાક પ્રસવ કષ્ટવગર સુખ શાંતિમાં થાય છે ને કેટલાક પ્રસવ ભારે કષ્ટ સાથે થાય છે. આ ઉપરથી સામાન્ય રીતે અમે તેના બે વર્ગ કલ્પીએ છીએ. ૧. સ્વભાવિક પ્રસવ અને ૨. અસ્વભાવિક પ્રસવ. આગળ જણાવ્યા પ્રમાણે મળમૂત્ર વગેરે શરીરના બીજા ધર્મોની પેઠે આ એક સ્વભાવિક શરીરનો ધર્મ છે, અને તેથી મળ ત્યાગની ક્રિયામાં જેટલો અલ્પ શ્રમ અને તે શ્રમને અંતે ખાલી પડેલા શરીરને અલ્પકાળ જે અશક્તિ લાગવી જોઇએ, તેટલો જ શ્રમ અને એટલી જ અશક્તિ અથવા પ્રસવ ધર્મના પ્રમાણમાં સહજ વિશેષ બેચેની જણાય તે સ્વભાવિક પ્રસવ છે, અને કાંઈ વિશેષ કષ્ટ, દરદ, કે વ્યાધીની સાથે પ્રસવ થાય તો તે અસ્વાભાવિક પ્રસવ છે. અસ્વભાવિક એટલે જે રીતે પ્રસવ થવો જોઇએ તે રીતે ન થાય તે.

૧ **સ્વાભાવિક પ્રસવ**—નિરોગી અને પરિપકવ ઉમરે આવેલાં માતપિતાએ ઉત્પન્ન કરેલ શાંત અને પવિત્ર માતાએ યથાવિધિ પોષેલ અને પૂર્ણ મુદ્દતે કષ્ટ વિના પ્રસવેલ, એવા વિકાર વિનાના બાળકનો પ્રસવ સ્વાભાવિક પ્રસવ કહેવાય છે.

૨ અસ્વાભાવિક પ્રસવ—કાચી વયના સ્ત્રી પુરૂષોથી રહેલો, રોગી સ્ત્રી પુરૂષોથી રહેલો, રહ્યા પછી સ્ત્રી પુરૂષોની કુચેષ્ટાથી કલે-

પિત થયેલો, અને સ્ત્રીના અયોગ્ય આહાર વિહાર અને વર્તનથી દૂષિત થયેલો ગર્ભ પૂર્ણ કે અપૂર્ણ મુદતે, પણ કષ્ટ સાથે, વ્યાધિ સાથે કે વિકાર સાથે, જન્મ પામે છે તેને અપણે અસ્વાભાવિક પ્રસવ કહીએ તો કાંઈ ખોટું નથી.'

અસ્વાભાવિક પ્રસવ થવાનાં અનેક કારણોમાંથી કેટલાંક મુખ્ય કારણોની આપણે અહિં નોંધ કરીએઃ—

૧ વંશ પરંપરાથી ક્રમાગત ચાલતી આવેલી શારીરિક વિકૃતિ-ખોડ-ખામી—નાજુકાઈ—ની સ્થિતિમાં રહેલો ગર્ભ.

૨. રોગી સ્ત્રી પુરૂષથી ધારણ થયેલો ગર્ભ.

૩. સ્ત્રી અથવા પુરૂષ અથવા બંન્નેની કાચી વયમાં રહેલો ગર્ભ.

૪. ગર્ભ રહ્યા પછી થયેલ મિથ્યા વિહાર.

૫. ગર્ભ રહ્યા પછી આહાર વિહાર ચેષ્ટ વગેરેમાં—સ્ત્રીઓનું વિપરીત વર્તન.

૬. ગર્ભ રહ્યા પછી સ્ત્રીઓના શરીરને લાગુ પડેલા શારીરિક વ્યાધિ અને માનસિક વિકાર કે ચિંતા.

ઉપર લખેલાં અને એવાંજ બીજાં કારણોથી સ્ત્રીનો ગર્ભાશય તથા તેમાં રહેલ ગર્ભ વિકારને પામી પ્રસવ વખતે પીડા આપે છે, અને ઘણી એક સ્ત્રીઓના જીવ જોખમમાં આવી પડે છે.

પ્રસવ અને સુવાવડ એ કાંઈ વ્યાધિ નથી. પણ ઉપર લખેલાં કારણોની વૃદ્ધિ થતાં ઘણી ખરી જણતર અને સુવાવડો વ્યાધિથી પણ અધિક ભયંકર રૂપ પકડે છે. માટે પ્રસવકાળમાં તેમજ સુવાવડમાં રાખવી જોઈતી સંભાળ અને સાવચેતીના કેટલાક ઉપાયો અને નિયમો વિષે આપણે આવતા અંકમાં વિવેચન કરીશું અને તેને અંગે ગર્ભની કેટલીક વિકૃતિ—ગર્ભસ્ત્રાવ—કસુવાવડ, છોડ, વગેરેનો પણ વિચાર કરીશું

અપૂર્ણ.



ચાલુચર્ચા.

Current Topics.

ઑનરેબલ મિ. બાલ ગંગાધર તીલક– પુનાના કેસરી પત્રના એડિટર અને મુંબાઈની ધારા સભાના મેંબર–એમનાપર સરકાર સામે બેદીલીની લાગણી ફેલાવવાનો આરોપ મુંબઈ સરકારે મુકતાં હાઇકોર્ટના ના. જડજ સ્ટ્રાચીએ દોઢ વર્ષના સખ્ત મજુરી સાથના કેદખાનાની શિક્ષા ફરમાવી. તે શિક્ષા સામે ઇગ્લાંડની પ્રિવિકાઉન્સીલ સુધી અપીલ લઈ જવામાં આવી હતી, જે અપીલ સાંભળવા પ્રિવિ કાઉન્સીલે ના પાડી છે, અને મિ. તીલકના કેસનો આ પ્રમાણે અંત આવેલો છે.

પુનાના બે સરદાર નાતુભાઇઓને સરકારે શક ઉપરથી રાજ્ય કેદી બનાવી કેદમાં બેસાડી દીધા છે. તેમના પર ચોકસ આરોપ જણાવવામાં આવેલો નથી, તેમ બચાવ કરવાની તેમને હજુ સુધી તક આપવામાં આવી નથી. સરકારન આાં પગલાં માટે દેશી પત્રોમાં અને લોકોમાં ભારે ચર્ચા ચાલી રહી છે.

મિ. તીલક, સરદાર નાતુભાઇઓ અને બીજા પણ કેટલાક પત્રકારો સરકારની કફગીમાં આવી પડેલા છે. એમ બોલાય છે કે એ કફગી ઉત્પન્ન કરનાર અને સરકાર તથા દેશી પ્રજા વચ્ચે છેટુ પડાવનાર કેટલાક એંગ્લો ઇન્ડિયનૂ પત્રકારોનાં અવિચારી અને દ્વેષી લખાણો છે. એવું કહેવાય છે કે, સરકાર અને ઈંગ્લંડની પ્રજાનો એક ભાગ હિંદની પ્રજાની વફાદારી તરફ શંકાશીલ બની છે; આ વિષે ઇંગ્લંડનાં પત્રો બે મતમાં વહેંચાઈ ગયાં છે, અને દેશી પત્રો દેશી પ્રજાની વફાદારી જાહેર કરે છે; હિંદી પ્રજા અંગ્રેજ સરકાર તરફ પૂર્ણ વફાદાર છે એમાં કશો શકજ નથી, તથાપિ દૈવ યોગે કેટલાક વિલક્ષણ સંજોગોએ હીંદી સરકારના કાચા કાનમાં વિષ રેડયું છે. આ સવાલને તળીએ ગેરસમજુતી અને મિથ્યા ભ્રમણા સિવાય બીજો કાંઈ ભયંકર ભેદ હોય એમ દેશી પ્રજા માનતી નથી. પણ હવે આ ગેરસમજુતીનો જેમ વહેલો અંત આવે તેમ સારૂં છે.

ચોક્સ સંજોગો વચ્ચે ગેર સમજુતીઓ અને શંકાઓ ઉઠવાનો સંભવ બની આવે છે. પણ તેમાં અમુક અમુક વ્યક્તિ જ દોષને પાત્ર હોય છે, સમગ્ર પ્રજા કે સરકારની સમગ્ર રાજ્યનીતિ એથી નિંદાને પાત્ર ઠરતી નથી. હિંદી પ્રજા સરકારની ઘણી એક પ્રજાઓમાંની સૌથી ગરીબ અને વફાદાર પ્રજા છે અને અંગ્રેજ સરકારે ન્યાયી સરકારનું નામ મેળવેલું છે, અને જ્યાં સુધી પરસ્પર એવી રીતે વર્તવામાં આવશે ત્યાં સુધી સરકાર અને પ્રજા વચ્ચે છેટું પડાવનારી પીશાચણી ઈર્ષા પોતાના અંતરના તાપથી પોતે જ બળી ખાખ થઈ ઠેકાણે પડશે !

આ વર્ષમાં મરકીએ સુરત શેહેરનો ભોગ લીધો છે. મરકીથી સુરત શેહેરની ભારે પાયમાલી થઈ છે. એક તરફથી મરકી । અને બીજી તરફથી સત્તાવાળાઓના સખ્ત ઉપાયોનો લોકોમાં ભારે ત્રાસ ફેલાઈ રહેલો છે. એ બન્ને બલામાંથી બિચારા લોકો મુક્ત થાય એવુ માગીએ છીએ.

મુંબઈ નગરીને નવેસરથી બાંધવાનો મુંબઈ સરકારે વિચાર કરેલો છે. આ મહાભારત કામ એક કમીટીને સોંપવાનો વિચાર ચાલે છે. આ મ્હોટા ફેરફારમાં મુંબઈ શહેરનાં ઘણાં મકાનો જમીનદોસ્ત થશે, ઘણામાં ભાંગફોડ થઈ સુધારો વધારો થશે, નવા રસ્તાઓ નીકળશે, અને ભોંતળીયાના કામમાં મ્હોટી ઉથલ પાથલ થશે. કરોડો રૂપીઆનો ભોગ આપતાં લાંબે સમયે આ કામ પાર પડે એવું છે.

આ વર્ષની હિંદી નેશનલ કોન્ગ્રેસ બીરાર પ્રાંતમાં ઉમરાવતી શહેરમાં ચાલતા ડિસેંબર માસમાં મળવાનું નકી થયુ છે. મર્કી સંબંધી જે અડચણ પડવાનો ભય જણાવવામાં આવ્યો હતો, એ દૂર થયો છે. કોન્ગ્રેસ કમીટીએ સાવચેતીના ઉપાયો લેવાની ખાત્રી આપતાં બિરારના કમિશનરે ઘણી પ્રસન્નતાથી કોન્ગ્રેસ ભરવાની પરવાનગી આપી છે. આ કોન્ગ્રેસના કાર્યમાં સરકાર તેમજ પ્રજા બન્નેનું હિત સમાયેલું હોવાથી અમો તેનો વિજય ચાહીએ તથા ગાઇએ છીએ.

———:૦:———

જેનો રોગ જળો મુકવાથી મટે એવો હોય તે માણસને બેસાડી અથવા સુવાડી જે જગ્યામાં રોગ હોય તે જગ્યા જો વ્રણ વગરની હોય તો માટીના અને છાણના ચૂર્ણથી તેને ઘસવી કે જેથી ત્યાં જળો વળગે. જો વ્રણવાળી હોય તો તેમ કરવાની જરૂર નથી. કારણ કે ગંધથી અને લોહી વગેરેના કચકાણથીજ ત્યાં જળો વળગે છે. વ્રણવાળી જગ્યામાં છાણ માટનો ભુકો નાખવાથી વેદના વધવાનો પણ સંભવ છે. પછી ઘડામાંથી જળોને પકડી તેઓનાં ગાત્રોને સર્ષપના અને હળદરના કલ્કવાળા પાણીથી ખરડી પાણીના પાત્રમાં થોડી વાર રાખી તેઓ શાંત થએલી જોવામાં આવે ત્યારે તેમની પાસે રોગવાળી જગ્યાને પકડાવવી. વળગે ત્યારે તે જળોને ઝીણા, ધોળા તથા ભીના રૂના પોતાથી ઢાંકી માત્ર તેનું મોહોડું ઉઘાડું રાખવું. જો વળગે નહિ તો દુધનું ટીપું અથવા લોહીનું ટીપું દેવું અથવા શસ્ત્રથી રોગવાળી જગ્યાપર ટચા દેવા કે જેથી જળો તે જગ્યાને પકડે. આમ કરતાં પણ ન પકડે તો તેને છોડી દઇ બીજી જળો વળગાડવી. જ્યારે તે જળો ઘોડાની ખરી જેવું મોહોડું કરી તથા કાંધ ઊંચી કરીને ચોટે ત્યારે જાણવું કે તે લોહી પીએ છે. પીતી હોય ત્યારે તેને ભીના વસ્ત્રથી ઢાંકી રાખીને તેનાપર પાણી રેડયા કરવું. જળોના દંશમાં જ્યારે વ્યથા અને ચળ થવા લાગે ત્યારે તે 'શુદ્ધ લોહીને ચૂસે છે' એમ જાણીને તેને ત્યાંથી ખસેડી લેવી. જો લોહીની અતિ લાલચથી તે દંશ ન છોડે તો તેના મોહોડાપર સિંધવનો ભુકો ભભરાવવો કે જેથી છોડી દે.

જળો લોહી પીને પડી ગયા પછી તેને નીચોવવાની રીતિ.

अथ पतितां तण्डुलकण्डन प्रदिग्धगात्रीं तैललवणाभ्यक्तमुखीं वामहस्ताङ्गुष्ठाङ्गुलीभ्यां गृहीतपुच्छां दक्षिणहस्ताङ्गुलिभ्यां शनैः शनैरनुलोममनुमार्जयदा मुखाद्वामयेत्तावद्यावत्सम्यग्वान्तलिङ्गानीति । सम्यग्वान्ता सलिल सरकन्यस्ता भोक्तुकामा सती चरेत् । या सीदति न चेष्टते सा दुर्वान्ता तां पुनः सम्यग्वामयेत् । दुर्वान्तायाव्याधिरसाध्य इन्द्रमदो नाम भवति । अथ सुवान्तां पूर्ववत्सन्निदध्यात् ।

જળો પડી જાય ત્યારે તેનાં ગાત્રોને ચોખાના ચૂર્ણથી ખરડી, તેના મોહોડાને તેલમાં વાટેલા લુણનો ખરડ કરી, ડાબા હાથના અંગુઠાથી તથા આંગળીથી તેની પુંછડી પકડી, જમણા હાથના અંગુઠાથી તથા આંગળીથી ધીરે ધીરે અનુકૂલ રીતે છેક મોહોડા સુધી દબાવતા જવું અને દબાવી દબાવીને લોહી ઓકાવી નાખવું તે ત્યાં સુધી કે જ્યાં સુધી સારી પેઠે ઓકી નાખ્યાનાં ચિન્હો દેખાય. જળોને પાણીના પાત્રમાં નાખવામાં આવે ત્યારે તે જળો જો ખાવાની ઇચ્છાથી ફરવા લાગે તો જાણવું કે તેણે બરાબર લોહી ઓકી નાખ્યું છે. જો તે જળો સીદાય અને હાલે ચાલે નહિ નહિ તો તેણે "બરાબર લોહી ઓકયું નથી" એમ જાણીને ફરીવાર ઓકાવવું. જો લોહીને બરાબર ઓકી નાખ્યું ન હોય તો તે જળોને ઇંદ્રમદ નામનો અસાધ્ય રોગ થાય છે. (આ રોગનું લક્ષણ આ ગ્રંથમાં આપ્યું નથી.) સારી પેઠે ઓકાવી નાખીને પાછી તેને આગળના પેઠે ઘડામાં રાખવી.

લોહી કાહાડયા પછી જળોના વ્રણપર કરવાની ક્રિયા.

शोणितस्य च योगायोगानवेक्ष्य जलौकोव्रणान्मधुनावघट्टयेच्छीताभिरद्भिश्च परिषेचयेद्बध्नीत वा व्रणं कषायमधुरास्निग्धशीतैश्च प्रदेहैः प्रदिह्यादिति ।

લોહી સ્રવવાના સમ્યગ્યોગ, હીનયોગ, અતિયોગ અને મિથ્યા યોગ જોઇ તપાસી સમ્યગ્યોગ થયો હોય તો જળોએ કરેલા વ્રણોને સો વાર ધોએલા ઘીના અભ્યંગ કરવો અથવા તેવા ઘીથી ભીંજવેલું રૂ તેઓના ઉપર મુકવું. હીનયોગ થયો હોય તો મધ વતે તે વ્રણોને ચોળવા. અતિયોગ થયો હોય તો શીતલ પાણીથી તેઓના પર સેચન કરવું અથવા પાટો બાંધવો અને મિથ્યા યોગ થયો હોય તો તુરા, મધુર, સ્નિગ્ધ તથા શીતલ પદાર્થોનો જાડો લેપ કરવો.

વૈદ્યે જળોનાં ક્ષેત્રો વગેરે જાણવાની જરૂર.

भवति चात्र ॥ क्षेत्राणि ग्रहणं जातीः पोषणं सावचारणम् ।
जलौकसां च यो वेत्ति तत्साध्यान्स जयेद्गदान् ॥

આ સ્થલના શ્લોકમાં કહ્યું છે કે જે વૈદ્ય જળોના ભેદોને, જાતિઓને, પોષણની રીતિને તથા વ્યાધિ ઉપર પળગાડવાની રીતિ વગેરેને જાણતો હોય તે વૈદ્ય, જળો વળગાડવાથી મટે એવા વ્યાધિઓને જીતે છે.

ઇતિશ્રી સુશ્રુતના સૂત્રસ્થાનનો તેરમો અધ્યાય સંપૂર્ણ.

——*०*——

चतुर्द्दशोऽध्यायः ।

ચૌદમો અધ્યાય.

अथातः शोणितवर्णनीयमध्यायं व्याख्यास्यामः ॥

હવે લોકોના હિતને વાસ્તે "શોણિત વર્ણનીય[1]" નામના અધ્યાયનું વ્યાખ્યાન કરીએ છીએ.

રસનું સ્વરૂપ, સ્થાન તથા કામો.[2]

तत्र पाञ्चभौतिकस्य चतुर्विधस्य षड्रसस्य द्विविधवीर्य्यस्याष्ट विधवीर्य्यस्य वानेकगुणस्योपयुक्तस्याहारस्यसम्यक्परिणतस्य यस्तेजोभूतः सारः परमसूक्ष्मः स रस इत्युच्यते । तस्य च हृदयं स्थानं स हृदयाच्चतुर्विंशतिधमनीरनुप्रविश्योर्द्धगा दश दश चाधोगामिन्यश्चतस्रस्त्रिर्य्यग्गाः कृत्स्नं शरीरमहरहस्तर्पयति वर्द्धयति धारयति यापयति चादृष्टहेतुकेन कर्म्मणा ।

આહાર કે જે પૃથ્વી આદિ પંચ મહાભૂતોથી ગોઠવાએલો છે. તે પીવાનો, ચાટવાનો, જમવાનો, ખાવાનો એ રીતે ચાર પ્રકારનો છે, મધુર આદિ ૭ રસો વાળો છે, શીત તથા ઉષ્ણ એમ બે પ્રકારનાં વીર્ય વાળો છે, અથવા શીત, ઉષ્ણ, સ્નિગ્ધ, રૂક્ષ, વિશદ, પિચ્છિલ, મૃદુ અને તીક્ષ્ણ એ ભેદોથી આઠ પ્રકારનાં વીર્યવાળો છે, અને અનેક ગુણો વાળો છે; તેનો ઉપયોગ થયા પછી તે સારી રીતે પાકતાં તેનો જે ઘીની પેઠે ઉત્પન્ન થએલો પરમ સૂક્ષ્મ સાર થાય છે તે **રસ** કહેવાય છે. હૃદયની પાસેનો જે પ્રદેશ છે તે એ રસને રહેવાનું સ્થાનક છે. એ રસ હૃદયમાંથી

---

૧ આરંભમાં રૂધિરના વર્ણનવાળો. ૨ રૂધિરની ઉત્પત્તિ રસને આધીન છે માટે પ્રથમ રસ વિષે કહે છે.

ધમની નામની ચોવીશ નાડીઓ કે જેઓમાંની દશ ઊંચે ગએલી છે, દશ નીચે ગએલીછે અને ચાર આડી ગએલી છે તેઓમાં પ્રવેશ કરી દિવસે દિવસે અદૃષ્ટ થએલી ક્રિયાને લીધે સઘળા શરીરને તૃપ્ત કરે છે, બાલક-ના શરીરને વધારે છે, મધ્યમ વયવાળાંના શરીરને ધરી રાખે છે અને વૃદ્ધના શરીરને ચલાવ્યે જાય છે.

રસની ગતિનું અનુમાન કરવા વિષે.

तस्य शरीरमनुधावतोऽनुमानाद्गतिरुपलक्षयितव्या क्षयवृद्धिवैकृतैः ।

એ રસ કે જે શરીરને અનુસર્યા કરે છે તેની વિકૃતિ ગતિ હૃદયની પીડા તથા કંપ આદિ ક્ષયના વિકારોથી અને હૃદયમાં બોજા આદિ વૃદ્ધિના વિકારોથી જાણવી અને અવિકૃત ગતિ સઘળા શરીરનું તર્પણ થવા આદિ ઉપરથી જાણવી.

રસ સૌમ્ય પદાર્થ છે કે તૈજસ પદાર્થ છે?

तस्मिन् सर्वशरीरावयवदोषधातुमलाशयानुसारिणि रसे जिज्ञासा किमयं सौम्यस्तैजस इति । अत्रोच्यते स खलु द्रवानुसारी स्नेहनजीवनतर्पणधारणादिभिर्विशेषैः सौम्य इत्यवगम्यते ॥

રસ કે જે શરીરના અવયવોને, દોષોને, ધાતુઓને, મળોને તથા આશયોને અનુસરે છે તે વિષે એવી જિજ્ઞાસા થાય છે કે તે પદાર્થ કફની પેઠે સૌમ્ય[1] છે કે પિત્તની પેઠે તૈજસ[2] છે? આ વિષયમાં એમ કેહેવાય છે કે તે રસ દ્રવપણાથી ગતિ કરનાર છે અને તેમાં સ્નેહન, જીવન, તર્પણ તથા ધારણ આદિ વિશેષો રહ્યા છે તેથી 'સૌમ્ય છે' એમ જણાય છે.

રસમાંથી લોહી બનવા વિષે.

स खल्वाप्यो रसो यकृत्प्लीहानौप्राप्य रागमुपैति । भवतश्चात्र ॥ रञ्जितास्तेजसात्वापः शरीरस्थेन देहिनाम् ।

---

૧ જલમય પદાર્થ. ૨ અગ્નિમય પદાર્થ.

अव्यापन्नः प्रसन्नेन रक्तमित्यभिधीयते ॥
रसादेव स्त्रिया रक्तं रजःसंज्ञं प्रवर्त्तते ।
तद्वर्षाद्द्वादशादूर्ध्वं याति पञ्चाशतः क्षयम् ॥

એ રસ જલ સંબંધી પદાર્થ છતાં પણ જમણા પડખાની યકૃત્ નામની ગાંઠને અને ડાબા પડખાની પ્લીહ (બરલ) નામની ગાંઠને પ્રાપ્ત થઈને રાતાપણું પામે છે.

આ વિષયના શ્લોકમાં કહ્યું છે કે "કોઈ જાતની અડચણ નહિ પામેલો એ રસ શરીરમાં રહેલા અને નિર્મલતાવાળા રંજક નામના પિત્તથી રંગાઈ જતાં 'રૂધિર' એ નામને પ્રાપ્ત થાય છે, સ્ત્રીનું જે રજ નામનું રૂધિર છે તે પણ રસથીજ બને છે અને તે રજ બારમા વર્ષ પછી પ્રવર્તે છે અને પચાસમા વર્ષ પછી ક્ષય પામે છે.

સ્ત્રીનું રજ અગ્નિ સંબંધી પદાર્થ હોવા વિષે.

आर्त्तवं शोणितं त्वाग्नेयमग्नीषोमीयत्वाद्गर्भस्य

સ્ત્રીનું ઋતુસંબંધી રજ જો કે જલ સંબંધી રસમાં ઉત્પન્ન થાય છે તોપણ તે અગ્નિસંબંધી પદાર્થ છે. કારણ કે રજ અગ્નિ સંબધી છે. અને પુરૂષનું વીર્ય જલ સંબંધી છે તેથી તેઓમાંથી થએલો ગર્ભ 'અગ્નિષોમીય' કેહેવાય છે.

રૂધિરના સ્વભાવમાં મતાંતર.

पाञ्चभौतिकञ्चापरे जीवरक्तमाहुराचार्य्याः ।
विस्रता द्रवता रागः स्यन्दनं लघुता तथा ।
भूम्यादीनां गुणाह्येते दृश्यन्ते चात्र शोणिते ॥

રૂધિર કે જે પ્રાણીઓના જીવનરૂપ છે તે વિષે કેટલાએક આચાર્યો કહે છે કે રૂધિર પંચ મહાભુતમય પદાર્થ છે.

રૂધિરમાં જે કાચો ગંધ છે તે પૃથ્વીનો ગુણ છે, જે દ્રવપણું છે તે જળનો ગુણ છે, જે રાતાપણું છે તે તેજનો ગુણ છે, જે કાંઈક ચલન છે તે વાયુનો ગુણ છે, અને જે હલકાપણું છે તે આકાશનો ગુણ છે. રૂધિરમાં જે કાચો ગંધ આદિ ગુણો છે તેઓ પૃથ્વી આદિ ભૂતોના જોવામાં આવે છે માટે રૂધિર પંચ મહા ભૂતમય છે.

રસમાંથીજ ધાતુઓની ઉત્પત્તિ તથા રસથીજ ધાતુઓનું પોષણ.

रसाद्रक्तं ततो मांसं मांसान्मेदः प्रजायते ।
मेदसोऽस्थि ततो मज्जा मज्ञः शुक्रस्य सम्भवः ॥

तत्रैषां धातूनामन्नपानरसः प्रीणयिता ।

रजसं पुरुषं विद्याद्रसं रक्षेत् प्रयत्नतः
अन्नात्पानाच्च मतिमानाचाराच्चाप्यतन्द्रितः ॥

જે રસ છે તેજ રૂધિરરૂપ થઇને અમુક ભાગથી માંસરૂપે ગોઠવાય છે, માંસરૂપ થઇને અમુક ભાગથી મેદરૂપે ગોઠવાય છે, મેદરૂપ થઇને અમુક ભાગથી અસ્થિરૂપે ગોઠવાય છે, અસ્થિરૂપ થઇને અમુક ભાગથી મજ્જારૂપે ગોઠવાય છે, અને મજ્જારૂપ થઇને અમુક ભાગથી વીર્યરૂપે ગોઠવાયછે. રસ જેમ આ પ્રમાણે ધાતુઓને ઉત્પતિ આપેછે તેમ તેજ અન્નપાનનો રસ ધાતુઓને પોષણ પણ આપે છે. આ પ્રમાણે છે એટલા માટે બુદ્ધિમાન પુરૂષે શરીરની ઉત્પત્તિ રસથીજ થાય છે એમ જાણી આલસ્ય નહિ રાખતાં પ્રયત્નપૂર્વક યોગ્ય અન્ન પાનોથી રસનું રક્ષણ કરવું અને આચરણ પણ રસનું રક્ષણ થાય એવુંજ કરવું.

રસ શબ્દનો અર્થ, પ્રત્યેક ધાતુઓમાં રસની સ્થિતિનો કાળ, એક મહીને રસનું વીર્યરૂપે ગોઠવાવું અને વાજીકરણ આદિ ઔષધીઓનો વિશેષ ચમત્કાર.

तत्र रस गती धातुरहरहर्गच्छतीत्यतो रसः । खलु स त्रीणि त्रीणि कलासहस्राणि पञ्चदश च कला एकैकस्मिन् धाताववतिष्ठत एवं मासेन रसः शुक्रीभवति स्त्रीणाञ्चार्त्तवमिति । भवति चात्र ॥ अष्टादश सहस्राणि सङ्ख्या ह्यस्मिन् समुच्चये ।
कलानां नवतिः प्रोक्ता स्वतंत्रपरतन्त्रयोः ॥

स शब्दार्चिर्जलसन्तानवदणुना विशेषेणानुधावत्येवं शरीरं केवलं वाजीकरण्यस्त्वोषधयः स्वबलगुणोत्कर्षाद्विरेचनवदुपयुक्ताः शुक्रं शीघ्रं विरेचजयन्ति ॥

પ્રત્યેક દિવસે ગતિ કરયા કરે છે તેથી રસ કેહેવાય છે. કારણ કે 'રસ' એ શબ્દ ગતિ અર્થવાળા સંસ્કૃત ભાષાના રસ ધાતુમાંથી થયો છે. એ રસ શરીરમાં એક દિવસેજ ઉત્પન્ન થઇને પોતા પછીના ધાતુઓમાં એક એક ધાતુની અંદર અનુક્રમે ત્રણ હજાર ને પંદર કલાઓ સુધી એટલે પાંચ પાંચ દિવસો સુધી રેહે છે; અને એમ થતાં એક મહીને પુરૂષોના તથા સ્ત્રીઓના વીર્યરૂપ થાય છે. (સ્ત્રીઓનું રજ કે જે રૂધિરજ છે તે જો કે આ પ્રમાણે સાતમે દિવસેજ નિષ્પન્ન થાય છે તોપણ વધી વધીને એક મહીને પ્રત્યક્ષ દેખવામાં આવે છે એમ સમજવું.)

આ સ્થલના શ્લોકમાં કહ્યું છે કે "રસ વીર્યરૂપ થતાં સુધીમાં કુલ કલાઓ અઢાર હજાર ને નેવું એટલે એક માસ લાગે છે એ વાત આ શાસ્ત્રમાં તથા બીજાં શાસ્ત્રોમાં પણ સરખીજ છે."

એ રસ પોતાના સૂક્ષ્મ ક્રમથી સઘળા શરીરમાં, શબ્દના પ્રવાહની પેઠે આડો દોડે છે, જ્વાળાના પ્રવાહની પેઠે ઊંચો દોડે છે, અને જળના પ્રવાહની પેઠે નીચો પણ દોડે છે.

જો કે આ પ્રમાણે રસ એક મહીને વીર્ય રૂપ થાય છે તો પણ તેને ઉપરથી વાજીકરણ[1], બલ્ય[2], બૃંહણીય[3], અને જીવનીય[4], આદિ ઔષધીઓના પ્રયોગો નિષ્ફલ થાય છે એમ સમજવું નહિ. કારણ કે એ ઔષધીઓમાં કેટલીએક પોતાના પ્રભાવના ઉત્કર્ષથી, કેટલીએક પોતાના ગુણના ઉત્કર્ષથી, અને કેટલીએક પોતાના પ્રભાવ તથા ગુણ એ બન્નેના ઉત્કર્ષથી, જેમ નેપાળા વગેરે વિરેચન પદાર્થો તુરતજ રેચ લગાડે છે તેમ ઉપયોગમાં લેવામાં આવી કે તુરતજ રસાદિકના ઉત્પાદન પૂર્વક વીર્યને ઉત્પન્ન કરીને પ્રવર્તાવે છે.[5]

---

૧ સુંદર સ્ત્રીઓના સ્પર્શ, સુંદર ગાયન, સુંદર બગીચા, દુધ ઘી, અડદ ભીલામાં અને શિખંડ ઇત્યાદિક. ૨ ઐંદ્રી નામની કાકડી, કૈાચાં શતાવરી, જંગલી અડદ વિદારીકંદ આસોંદ, સમેરવો, કડુ, પીળી ખપાટ અને ધોળી ખપાટ. (ચ. સૂ. અ. ૪ થો.) ૩ દારૂડી, દુધેલું, બળદાણા, કાકોલી, ક્ષીરકાકોલી, ધોળી ખપાટ, પીળી ખપાટ, હીરવણી, ધોળો વિદારીકંદ, અને વરધારો. (ચરક સૂ. અ. ૪ થો) ૪ જીવક, ઋષભક, મેદા, મહામેદા, કાકોલી, ક્ષીરકાકોલી, જંગલી અડદ, રાજડોડી અને જેઠી-મધ, (ચ સૂ. અ. ૪ થો) ૫ સુંદર સ્ત્રીના સ્પર્શ આદિ વાજીકરણો પોતાના પ્રભાવના ઉત્કર્ષથી, દુધ તથા ઘી આદિ વાજીકરણો પોતાના સ્નેહ આદિ

બાળકોને વીર્ય આદિ ન દેખાવાનું કારણ.

यथाहि पुष्पमुकुलस्थो गन्धो न शक्यमिहास्तीति वक्तुंनैव नास्तीत्यथवास्ति सतां भावानामभिव्यक्तिरिति कृत्वा केवलं सौक्ष्म्यान्नाभिव्यज्यते स एव गन्धो विवृतपत्रकेशरैः कालान्तरेणाभिव्यक्तिं गच्छत्येव बालानामपि वयः परिणामात् शुक्रप्रादुर्भावो भवति रोमराज्यादयोऽथार्त्तवादयश्च विशेषा नारीणाम्

જેમ ફુલની કળીમાં 'ગંધ છે' એમ કહી શકાતું નથી અને 'નથી' એમ પણ કહી શકાતું નથી પરંતુ 'જે પદાર્થો હોય તેઓજ અભિવ્યક્ત થાય છે' એ સિદ્ધાંતને અનુસરીને કહી શકાય છે કે ફુલની કળીમાં ગંધ છે પણ સૂક્ષ્મ હોવાને લીધે પ્રત્યક્ષ જણાતો નથી, તેમ 'રસમાંથી એક મહીને વીર્ય થાય છે' એ સિદ્ધાંતને અનુસરીને તથા બાલકોમાં પ્રથમ વીર્ય ન હોય તો પાછળથી અભિવ્યક્ત ન થતું જોઈએ એ સિદ્ધાંતને અનુસરીને કહી શકાય છે કે બાલકોમાં પણ વીર્ય છે પણ તે સૂક્ષ્મ હોવાને લીધે પ્રત્યક્ષ થતું નથી. જેમ કળીમાં રહેલો ગંધ કાળાંતરે કળીની પાંખડીઓ તથા કેસરા ઉઘડે ત્યારે અભિવ્યક્ત થાય છે તેમ બાળકોમાં રહેલું વીર્ય બાલ્યાવસ્થાના પરિણામ થાય ત્યારે અભિવ્યક્ત થાય છે. પુરૂષોના દાઢી મુછ આદિ પ્રકારો અને સ્ત્રીઓના રોમરાજી તથા રજ આદિ પ્રકારો વિષે પણ એ પ્રમાણેજ સમજવું.

અન્નપાનનો રસ શરીરની વૃદ્ધિ કરનારો છતાં પણ બુઢાઓના શરીરની વૃદ્ધિ કરતો નથી તેનું કારણ.

स एवान्नरसो वृद्धानां जरापरिपक्वशरीरत्वान्न प्रीणनो भवति ।

જો કે અન્નપાનનો રસ પુષ્ટિ આપનાર છે તો પણ બુઢાંઓનાં શરીરો ઘડપણથી પાકી ગએલાં હોય છે તેથી તે શરીરોને પુષ્ટિ નહિ આપતાં કેવળ જીવન માત્ર આપ્યા કરે છે.

ગુણનાં ઉત્કર્ષથી, અને અડદ આદિ વાજીકરણો પોતાના પ્રભાવ તથા ગુણ એ બન્નેના ઉત્કર્ષથી તુરતજ રસાદિકના ઉત્પાદન પૂર્વક વીર્યને ઉત્પન્ન કરીને પ્રવર્તાવે છે ઇત્યાદિ સમજવું.

અમારાં ઉપયોગી પુસ્તકો.

	કીંમત.	પોસ્ટેજ.
યુવાવસ્થાનો શિક્ષક......	૧-૪-૦	૦-૨-૦
કુળધર્માભિમાન.........	૦-૧૨-૦	૦-૧-૦
આરોગ્ય રહેવાના ઉપાય...	૦-૨-૦	૦-૦-૬
બ્રહ્મચર્ય....................	૦-૮-૦	૦-૦-૬
સામવેદી નિત્યકર્મ........	૦-૧-૦	૦-૦-૬

બીજા ન્હાના ન્હાના ઉપયોગી વૈદ્યક વિષયના નિબંધો દર બબે આનાની કિંમતના તૈયાર થાય છે તથા કુટુંબોમાં ઉપયોગી થાય એવો વૈદ્યક વિષયનો એક મ્હોટો ગ્રંથ લખાય છે, જે ઘણી જ સસ્તી કિમતે દરેક કુટુંબને પુરો પાડવા અમોએ વિચાર રાખેલો છે.

વૈદ્ય જટાશંકર લીલાધર ત્રિવેદી.

ગુજરાત આર્ય ઔષધશાળા.

રિચિરોડ—અમદાવાદ.

વૈદ્યકલ્પતરૂ.

વૈદ્યક સંબંધી ઉપયોગી વિષયો ચરચનાર

માસિક પત્ર.

A MONTHLY MEDICAL ADVISER.

પુસ્તક ૪ થું. ફેબરૂઆરી સન ૧૯૦૮. અંક ૨ જો.

તંત્રી

વૈદ્ય જટાશંકર લીલાધર ત્રિવેદી

ગુજરાત આર્ય ઔષધશાળા

અમદાવાદ.

વિષયાનુક્રમ.

અમદાવાદ—"પ્રજાબંધુ" પ્રીન્ટીંગ પ્રેસમાં મુદ્રાંકિત કર્યું.

વાર્ષિક મૂલ્ય

પોસ્ટેજ સાથે રૂ. ૧। અગાઉથી. પાછળથી રૂ. ૧।।.

ગ્રાહકોને સુચના.

૧. "બ્રહ્મચર્ય" એ નામનું પુસ્તક ખાસ અમારાં ગ્રાહકોને ભેટ આપવા માટે તૈયાર કરી છપવેલ છે. એ પુસ્તક તૈયાર થયું છે. ચોપાનિયાના લવાજમ (રૂ. ૧૧) ની સાથે આ ભેટના પુસ્કના પોસ્ટેજ માટે અરધો આનો મોકલીને "બ્રહ્મચર્ય" મંગાવી લેવું. લવાજમ અગાઉથી લેવાનો રીવાજ છે, અને વર્ષના આરંભમાં સર્વનાં લવાજમ આવી જવાની વકી છે; છતાં જેમનાં લવાજમ આવતાં વિલંબ થશે તેમને એકાદ માસ રાહ જોયા બાદ લવાજમના પૈસા ચડતી ભેટનું પુસ્તક વ. પે. મોકલી દેવામાં આવશે.

૨. અમારા હમેશના ગ્રાહકો સિવાય બીજા પણ જે જે ગૃહસ્થો તરફ આ ચોપાનિયું મોકલવામાં આવે તેઓ તેનો સ્વીકાર કરશે એવી આશા છે. આ ચોપાનિયું ફેલાવાએલાં કુટુંબોમાં ઘણા જ પ્રેમથી વંચાય છે તે હવે કહેવાની જરૂર નથી. શરીર સંરક્ષણની ખરી કિમ્મત નહિ કરવાવાળા જે લોકો તેના ગ્રાહક થવાને ખુશી ન હોય તેઓએ અમોને ખુલાસેર સુચના કરવા મહેરબાની કરવી.

૩. આ ચોપાનિયા માટે લેખો લખવાને વૈદ્યોને તેમ જ વૈદ્યકવિદ્યાના શોખિનોને છુટ છે. જેઓ પોતાના જાતિ અનુભવ લખી મોકલશે તેમના ઉપકાર માનવામાં આવશે.

૪. ગ્રાહકોને રોગ સંબંધી કે અમારા ધંધાને લગતી કાંઇ પણ સલાહ જોઇતી હશે તે લખી મોકલવામાં આવશે.

૫. પાંચ ગ્રાહકો મેળવી આપનારને તેમ જ અમારી દવાશાળામાંથી દર વરસે પાંચ રૂ. ની કીમતની દવા મંગાવનારાઓને આ ચોપાનિયું મફત વાંચવા માટે મોકલવામાં આવશે.

૬. પત્ર વ્યવહાર કરનારાઓએ ઉત્તર માટે અરધા આનાની ટીકીટ અથવા પોસ્ટ કાર્ડ મોકલી દેવું. તે વિના ઉત્તર આપવાનું અમોને પોસાય તેમ નથી.

૭. પહેલો અંક છપાયા પછી પોસ્ટલ પ્રિવિલેજ માટે ટપાલ ખાતા સાથે પત્ર વ્યવહાર ચાલતાં વિલંબ થયો તે દરમીયાન બીજો અંક પણ તૈયાર થયો જેથી આ વખતે બે અંક ભેગા રવાના કરેલા છે, હવે પછી દર માસ રવાના થશે.

વૈદ્યકલ્પતરુ.

પુસ્તક ૪ થું. ફેબરૂઆરી સને ૧૮૯૮. અંક ૨ જો.

શરદ્‌નો તાવ—તેમાંથી ઉપજતા વિચારો.

Some Remarks on The Fever of Sharad.

જ્વરનાં કારણો અને લક્ષણો ઉપરથી જ્વરના ઘણા ભેદ પાડવામાં આવેલા છે. આ ઉપરાંત ઋતુભેદથી તેના બે વર્ગ પાડી શકાય છે. એક **પ્રાકૃતજ્વર**; બીજો **વૈકૃતજ્વર**. ઋતુના દોષથી તે તે ઋતુઓને અનુસરીને જે તાવ આવે તે પ્રાકૃતજ્વર કહેવાય છે; અને ઋતુવિરોધી જે જ્વર આવે તે વૈકૃતજ્વર કહેવાય છે. વસંત ઋતુમાં બહુધા કફજ્વર આવે છે, વર્ષાઋતુમાં બહુધા વાતજ્વર હોય છે અને શરદઋતુમાં બહુધા પિત્તજ્વરનો ઉપદ્રવ થઈ આવે છે. જ્વરનો ઉપચાર કરનાં કુશળ વૈદ્યો ઋતુ અને તેના દોષનો પ્રથમ વિચાર કરે છે. વસંત ઋતુના કફજન્ય અથવા કફપ્રાધાન્ય જ્વરમાં કફની શાંતિનો ઉપાય કરવો જોઇએ, વર્ષાઋતુના વાતજન્ય કે વાત-પ્રાધાન્ય જ્વરમાં વાયુની શાંતિનો ઉપચાર કરવો જોઇએ અને શરદઋતુના પિત્તજન્ય કે પિત્તપ્રાધાન્ય જ્વરમાં પિત્તની શાંતિનો ઉપાય કરવો જોઇએ.

તાવને ઉત્પન્ન કરનારાં કારણો બીજાં હોય છે, તોપણ સર્વ પ્રકારના જ્વરમાં પિત્ત એટલે એક પ્રકારની ઉષ્ણતાનો કોપ થાય છે અને એ ઉષ્ણતાને જ "**તાવ**" એવું નામ આપવામાં આવેલું છે. લોહીમાં ઉષ્ણતા મળવાથી લોહી તપી આવે છે, પાતળું પડે છે અને નાડીનું ફરવું જોઇએ તે કરતાં વધારે ત્વરાથી થાય છે. શરદૃતુના તાવનું કારણ પિત્ત હોય છે અને તેથી શરદના તાવમાં ખાસ કરીને પિત્તની શાંતિના ઉપચારો કરવાની જરૂર છે. આ વિષે કેટલાક મુદ્દાઓ શરદઋતુના વર્ણનમાં દર વર્ષ કરવામાં આવતા વિવેચનમાં આવી જાય છે.

વર્ષાઋતુના અંતે એક પ્રકારની ઝેરી હવા ઉત્પન્ન થાય છે. આ હવાને અંગરેજીમાં મેલેરિયા કહે છે. જે પ્રદેશોમાં પાણી વધારે ભરાઈ રહે છે, તેવા પ્રદેશોમાં આવી હવા વધારે ઉપદ્રવ કર્તા થઈ પડે છે. એ હવા શરીરમાં ગરમી પેદા કરે છે અને તાવને ઉત્પન્ન કરે છે. આવી જાતનો તાવ પણ શરદઋતુમાં જ ઉત્પન્ન થાય છે. ઘણા માણસો આ જાતના તાવના ભોગ થઈ પડે છે. જેમનાં શરીર એવી ઝેરી હવાને ખેંચવાને લાયક થયેલાં હોય છે તેમને જ એ તાવ લાગુ પડે છે, અને બહુધા એના એજ દરદીઓ દર વર્ષે આવા તાવના સપાટામાં આવે છે; કેમકે આવા તાવને વસવાને માટે તેમનાં શરીર યોગ્ય હોય છે, અને જ્યાં સુધી યોગ્ય ઉપચારવડે શરીરમાંથી એવા તાવનું બીજ કાઢવામાં ના આવે અથવા ઝેરી હવાને ખેંચનારાં શરીરનાં સમસ્વભાવનાં ઝેરી તત્વો ના [illegible] થાય ત્યાં સુધી એ તાવ તેમને છોડીને છેક જતો નથી.

વર્ષાઋતુને અંતે એટલે ભાદરવા તથા આસો માસમાં આવી ઝેરી હવા ઉત્પન્ન થાય છે અને ત્યારથી આવા તાવની મોસમ શરૂ થાય છે. એ મોસમ છેક કારતક તથા માગશર સુધી ચાલૂ રહેછે, એટલું જ નહિ પણ કેટલાકને લાગુ પડેલા આવા વિષમજ્વરો એથી પણ વધારે લાંબા સમય સુધી તેમનો કેડો મૂકતા નથી.

આવા તાવ પ્રતિવર્ષે આપણને હેરાન કરે છે. ત્યારે તેને માટે કાંઈ ચોકસ ઉપાયો છે કે નહિ? આ પ્રશ્નનો વિચાર કરતાં બે મુખ્ય બાબતો અમારા લક્ષમાં આવે છે. આ બાબતો પર વૈદ્યો અને ડાકટરોનું જ નહિ પણ વિશેષ કરીને લોકોનું લક્ષ ખેંચવાની જરૂર છે. આવા વ્યાધિઓના સંબંધમાં તેને મટાડવાના ઉપાયો અનુમાન બાંધી બાંધીને કરે છે તે કરતા તેઓ (વૈદ્યો અને ડાકટરો) વિશેષ કાંઈ લાભ કરી શકતા હોય એમ કહી શકાતું નથી. તેમના ચાલતા ઉપચારો તાવ વગેરે વ્યાધિઓને જેમ મારી મચરડીને દબાવી દે છે, અને એ રીતે દર્દીઓ દેખીતી રીતે એ વ્યાધિમાંથી મુકત થયેલા માને છે તેમ ઘણી વખત આ ઉપચારો આડું અવળું પણ વેતરી દે છે, અને એક દોષને મટાડી બીજો દોષ દાખલ કરી દે છે. અર્થાત્ શરીરની અંદરના ગુપ્ત વ્યાધિઓ, ઔષધોના વિલક્ષણ સ્વભાવો અને તેમનાથી શરીરમાં થતી ગુપ્ત ક્રિયાઓના ક્રમ ઘણાજ ભેદ ભરેલા અને ગુંચવાડા ભરેલા હોવાથી ઉપચારોનું કાર્ય સર્વથા નિર્ભય અને ચોકસ હોવાની ખાત્રી આપી શકતી નથી. આવા અચોકસ ઉપચારો પર

આધાર રાખવા કરતાં ઋતુઓની શાંતિનાં અને તાવ વગેરે વ્યાધિઓને ઉત્પન્ન કરવા વાળા દોષોનો શાંતિના ઉપચારો કરવા એ જન મંડળીને વધારે હિત કારક થઈ પડે છે. એવા ઉપાયો લોકોના સ્વાધીનમાં છે. ધંધાવાળાઓનું વલણ પોતાના સ્વાર્થ જોગ કામ કરવા તરફ વિશેષ હોય છે; અને તેથી સાર્વજનિક સુખાકારીની વૃદ્ધિના ઉપાયો શોધવા, બતાવવા કે યોજવાનું કામ થોડા જ પરમાર્થી પુરૂષોના મગજમાં આવી શકે છે. શરદ્ ૠતુમાં પિત્તનો પ્રકોપ થાય છે અને ભેજમાંથી મેલેરિયાની ઝેરી હવા ઉત્પન્ન થાય છે. આ બન્ને ખરાબીને જન્મ આપનાર કુદરત છે. કુદરતના આવા ફેરફારનો અટકાવ કરવાને માણસ જાત અશક્ત છે; તથાપિ એ ફેરફારોની આપણા પર થતી અસરોનો કેટલેક દરજ્જે આપણે અટકાવ કરી શકીએ. અમે એ સંબંધમાં ઉપર જે બે વાતો વિષે સુચના કરેલી છે, તે બે વાતો અથવા બે ઉપાયો આપણા સ્વાધીનમાં છે અને એ ઉપાયો વડે આપણે એ • કુદરત જન્ય ઝેરી હવાનું નિવારણ કરવાને તથા આપણાં શરીરને એવી ઝેરી હવા બાધ નહિ કરી શકે એવું કરવાને આપણે શક્તિવાન થઈ શકીએ એમ છીએ. એ બે વાતો આ પ્રમાણે છે.

ભેજમાંથી મેલેરીયા જેવી ઝેરી હવાનો પ્રસાર થાય છે. ચોમાસાના સુખકારક વરસાદનો પ્રતિબંધ કરવાની આપણી ઈચ્છા થાય જ નહિ અને તેનો પ્રતિબંધ કરવાની આપણને ઈશ્વરે સત્તા પણ આપી નથી. આ વરસાદના પાણીથી ભેજ થવાને લીધે તાવ ઉત્પન્ન થાય છે. ભેજ પાણી ભરાઈ રહેવાથી થાય છે. માટે બની શકે એવા ઉપાયો વડે કોઈ પણ સ્થલમાં કે પ્રદેશમાં પાણી ભરાઈ રહેતું હોય તો, તેવા પાણીનો નિકાસ થાય એવા ઉપાયો. યોજવાને આપણે કેટલેક દરજ્જે શક્તિવાન થઈ શકીએ છીએ. આમ કરીને ભેજના વિશેષ કારણનો ઉપાય કરવા ઉપરાંત ભેજવાળી હવા પ્રસરે તો તેવી હવાની શુદ્ધિ કરવાના ઉપાયો કામે લગાડવા જોઈએ. આ આર્યખંડના ડાહ્યા પુરૂષો એ વાતનો વિચાર કર્યા વિના રહ્યા નથી. આયુર્વેદ ૠતુશાંતિના ઉપાયો બતાવે છે. જે ઉપાયોવડે આપણે ૠતુના દોષમાંથી બચી શકીએ છીએ. પણ અજ્ઞાનતાને લીધે કે અશક્તિને લીધે આ ઉપાયોનો બધા લોકો આશ્રય લઈ શકતા નથી. ત્યારે ૠતુશાંતિ અને હવાની શુદ્ધિનો હેતુ પાર પડે એવા ઉપાયો ધર્મ કર્મની ક્રિયાઓ અને લોકાચારમાં ગોઠવી દેવામાં આવ્યા. મરેલાં સ્નેહી સંબંધીઓને સંભારી ભાદરવાવદમાં તેમનાં શ્રાદ્ધ કરી સગા સંબંધીઓને પાયસાન્ન એટલે દુધપાક—ખીર

વગેરે દુધનું ભોજન જમાડવાનું ઠરાવ્યું જે ભોજન બેશક પિત્તની શાંતિ કરવાના ઉપાયરૂપ થઇ પડે; આસો શુદમાં ઘેર ઘેર હોમહવન કરવાની ચાલતી ક્રિયામાં હવાની શુદ્ધિનો જ હેતુ છે. આસો અને કાર્તિકની ઋતુસંધિમાં "દીપોત્સવ" એટલે દીવાળીનો ઉત્સવ કરવાનું ઠરાવવામાં પણ ઉંડો ઉંડો હેતુ એજ હોય એમ ધારી શકાય છે. વૈદ્યકશાસ્ત્ર કહે છે કેઃ— આશ્વિનस्यदिनान्यष्टौ सर्वश्च कार्तिकवासरा: । यमदंष्ट्रा समाख्याता अल्पाहारी स जीवति: ॥ આસો માસના આઠ દિવસ અને આખો કાર્તક માસ યમદંષ્ટ્રા એટલે યમની દાઢ કહેવાય છે, અર્થાત્ એ દીવસોમાંથી બચવું એ યમની દાઢમાંથી બચવા બરાબર છે આ ઋતુ સંધિ વિશેષ ઉપદ્રવકારી હોવાથી વૈદ્યકશાસ્ત્રમાં જેમ અલ્પાહારી થવાનું ફરમાવેલું છે, તેમ લોકાચારમાં હવાની શુદ્ધિ માટે ઘેર ઘેર દીવાઓ કરી દીવાળીનો ઉત્સવ કરવાનું ઠરાવેલું છે. આ દીવાળીના ઉત્સવનો હેતુ મુખ્ય કરીને હવાની શુદ્ધિનો હોય એમ અનુમાન થાય છે, ઘેર ઘેર પુષ્કળ દીવાઓ કરવાથી અને દારૂખાનું છોડવાથી હવાની શુદ્ધિ થવાનો સંભવ છે, અને તેથી જ આ તેહેવારને "દીવાળી" નામ આપવામાં આવેલું છે. હવા મારફત ઘણાએક રોગો એટલે ઝેરી તત્વો આપણા શરીરમાં શ્વાસોશ્વાસ વાટે દાખલ થાય છે, એ અભિપ્રાય જરા પણ ખોટો નથી. માટે એવી હવાની શુદ્ધિ કરવાના ઉપાયો નિરંતર ચાલુ રાખવા એ બહુજ અગત્યની વાત છે. બ્રાહ્મણોની ધર્મ ક્રિયાઓમાં એવા ઉપાયો દાખલ કરવામાં આવેલા છે અને વૈશ્વદેવ તથા અગ્નિહોત્રીઓની આહુતિયો ઘરની હવાને નિરંતર શુદ્ધ રાખે એમાં કાંઇ પણ શક નથી. પવિત્રતા, આચાર વિચાર, અને હવાની શુદ્ધિની ધર્મ ક્રિયાઓ હવે નાબુદ થવા માંડી છે, તેથી ઘણી હાનિ છે. માટે એવી ક્રિયાઓ અવશ્યની છે, એમ ધર્મના કારણોથી નહિ તો શરીર સંરક્ષણના કારણો લક્ષમાં લેતાં કહ્યા વિના ચાલશે નહિં.

આવી રીતે હવાની શુદ્ધિના નિરંતર ઉપાયો ચાલુ રાખવાથી હવામાંનાં મેલેરિયા જેવાં કેટલાંક ઝેરી તત્વો માણસને બાધ કરી શકતાં નથી. તેમ છતાં જ્યાં શરદનો તાવ અને મેલેરિયાનો ઉપદ્રવ જાથુ રહેતો હોય અથવા જેમનાં શરીર એવા તત્વોના ઘર થઈ રહ્યાં હોય, તેમને માટે હવે ઉપાયોનો વિચાર કરીએ. તાવના ચાલતા ઉપચારો (દેશી તેમજ અંગ્રેજીમાં) મુખ્ય કરીને ક્વીનાઇન, ધતુરો, વછનાગ, સોમલ અને એવા જ ગુણ ધર્મ ધરાવનારી બીજી ઘણીક ચીજોનો ઉપયોગ વિશેષ થતો

જોવામા આવે છે. ખરૂં છે કે એ દવાઓ તુરત કામ કરવા વાગી છે, અને તેથી તાવને પણ તુરત અંકુશમાં લાવે છે; તથાપિ ઝેર ઝેરનું કામ કર્યા વિના રહેશે નહિં; અને શરીરમાં તાવનું ઝેર કેટલું છે તેનું ચોકસ માપ થઈ શકવું કેવળ અશક્ય અને અસંભવિત છે અને તેથી તે તાવના પ્રતિકરણમાં ઉપર લખ્યા જે ઔષધો યોજવામાં આવે છે તે પ્રમાણથી વધી નહિ જાય તેની આપણી પાસે શું ખાત્રી છે? અર્થાત્ તાવના આ ઉપાયોથી તાવ ઉતરે છે, પણ તેની જોડે ભય રહેલો છે; એટલું જ નહિ પણ અખાડાના બે ખેલાડીઓ દાવ પેચમાં જેમ ચડ ઉતર થાય છે, તેમ આ તાવ અને તેને દબાવનારા ઉપાયોની લડાઈમાં તાવ પરાજય પામે છે ત્યાં સુધી તો તે દબાઇને સંતાઈ રહે છે, પણ જયારે તેનો દાવ આવે છે ત્યારે ફરી સ્વાર થઈ ચડી બેસે છે, માસિક જવર વાર્ષિક જવર અને એવા જ બીજા મુદતબંધા તાવના દરદીઓ આ વાતનો પુરાવો આપશે. ત્યારે આવા તાવો સારી રીતે નિર્ભય રીતે નિર્મૂળ થઈ શકે. એવા ઉપાયો છે કે નહિ? આર્યવૈદક શાસ્ત્રમાં એવા પ્રયોગો પણ આપેલા છે અને અમોએ તે અજમાવી જોયેલા છે; કેવળ હિતકારી ઔષધોના આ પ્રયોગો છે. એક બાળકને ડરાવી, મારીને, મનાવવું તેના કરતાં તેને રીઝાવી, સમજાવીને, મનાવવું એ વધારે સારૂં છે. પહેલી ક્રિયા કરતાં બીજી ક્રિયામાં વખત વધારે લાગે છે, પણ બાળક હસતુ રમતું પ્રફુલ્લિત થતું સમજી જાય છે. તાવ જેવા વ્યાધિઓ મટાડવામાં એવા જ શમન અને શાંત ઉપાયોની જરૂર છે. પણ જેમ બાળકોને મારી કુટી મનાવવાવાળી અથવા રોતાં રાખવાવાળી અધૈર્યવાન અને અજ્ઞાન માતાઓ શાંત ઉપાયોનો કદિ પણ આશ્રય લેતી નથી, તેવું જ દવાઓ દવા ખાનારાઓ અને દવા વાપરનારાઓના સંબંધમાં સમજી લેવું. વૈદ્યોએ લોકોના હિતને વાસ્તે વિશેષ કરીને આવા હિતકારી પ્રયોગોના જ ઉપાયો યોજવા જોઇએ, અને માણસોએ પોતાના રોગને વાસ્તે અધીરા કે ઉતાવળા નહિ થતાં શાંત ઉપાયો અને એવા ઉપાયો કરનારા સદ્વૈદ્યોનું જ શરણ લેવું એવી તેમને અમારી ભલામણ છે.



સ્વાભાવિક વેગો.

Natural Inclinations.

શરીરમાં તેર પ્રકારના સ્વાભાવિક વેગો થાય છે. તેનાં નામઃ—વાયુ, ઝાડો, પેસાબ, બગાસું, આંસુ, છીંક, ઓડકાર, ઉલટી, વીર્ય, ભુખ, તરસ, શ્વાસ, ઉંઘ. આ વેગો અથવા શરીરની હાજતો શરીરના સ્વાભાવિક ધર્મ છે, તેથી જો તેનો અટકાવ કરવામાં આવે તો તેથી નાના પ્રકારના વ્યાધિઓ થઈ આવે છે. આ હાજતોના સંબંધમાં આપણે બહુ જ બેફિકરા રહીએ છીએ, અને ભુખ, તરસ, નિંદ્રા, ઝાડો. પેસાબ, અને વાયુસ્રાવ વગેરેનો અટકાવ કરી દાબી રાખીએ છીએ. "જરા રહીને જમશું અથવા કલાક પછી ઝાડે જઈશું તેથી શું થવાનું છે," એવા આપણા વિચારો છે. આપણે આ વાતને નજીવી અને વજન વગરની ગણીએ છીએ; પણ તેમ નથી. એમ ભુખ કે ઝાડાને રોકી રાખવાથી તે અંદર ઘણી ખરાબી કરે છે. ખરાબીનું મૂળ ન સમજાય એવી રીતે રોપાય છે અને વેગોને રોકવાની ટેવને લીધે તે ખરાબીમાં દિન પ્રતિ દિન વધારો થઈ પરિણામે એક મ્હોટા રોગની ઉત્પત્તિ થાય છે. આમ છતાં એવા રોગોની ઉત્પત્તિનું કારણ આવા વેગોને રોકવાનું છે તે વાત આપણા જાણવામાં આવતી નથી.

આ દરેક વેગને રોકવાથી કયા કયા વિકારો થાય છે તે આ નીચે સંક્ષેપમાં લખવામાં આવે છે.

વાયુ—અધોવાયુ રોકવાથી વાયુ, મળ તથા મુત્રનો પણ અટકાવ થાય છે અને જેમ ચોખા રાંધ્યાથી ફુલે છે, તેમ પેટ ફુલે છે, ગ્લાની થાય છે, અને પેટમાં વાયુની પીડા થય છે.

મળ—ઝાડાનો વેગ રોકવાથી એટલે હાજતને અટકાવી રાખવાથી શૂળ તથા પેટમાં અવાજ થાય છે, આંતરડામાં આંકડી પેદા થાય છે, ઝાડો ઉતરતો નથી, ઉર્ધ્વવાયુ અથવા ઓડકાર બહુ આવે છે, અને કેટલીક વાર મોં વાટે મળ નીકળે છે.

મૂત્ર—પેસાબની હાજત રોકવાથી મૂત્રાશયમાં તથા શિશ્નમાં શૂળ નીકળે છે, પેસાબ મુશ્કેલીથી આવે છે, માથું દુખે છે, ગાત્ર શિથિલ

થાય છે અને સાથળમાં પીડા થાય છે.

બગાસાં—બગાસાંને અટકાવવાથી મન્યા તથા ગળાનો અવરોધ થાય છે, માથામાં વાયુનાં સણકા થાય છે, અને આંખો, નાક, મોઢું, તથા કાન, એમાં રોગ પેદા થાય છે.

આંસુ—હર્ષથી અથવા શોકથી આંસુ આવે તેને અટકાવી રાખવાથી માથામાં જડપણું, આંખનો ભયંકર રોગ તથા નાકનો પીનસ રોગ થાય છે.

છીંક—છીંક આવતી અટકાવી રાખવાથી મન્યાસ્તંભ, માથામાં શૂળ, અડદિયોવા' તથા આધાશીશીનો રોગ થાય છે ને ઇન્દ્રિયો દુર્બળ થાય છે.

ઓડકાર—ઓડકાર અટકાવવાથી, કંઠ પુરાઇ જાય છે, અત્યંત સણકા, વાયુસ્રાવનો અટકાવ, શ્વાસોશ્વાસની ક્રિયાનો અટકાવ, અને હૃદય તથા આમાશયમાં પીડા થાય છે.

ઉલટી—ઉલટીને રોકી રાખવાથી શરીરમાં ચેળ, અરૂચિ, વ્યંગ, સોજો, પાંડુ, તાવ, ચામડીના વિકાર, હલ્લાસ, અને રતવા એટલા વિકાર થાય છે.

શુક્રરોધ—મૈથુન સમયમાં વીર્યને સ્ખલિત થતું અટવાવી રાખવાથી ગુદા, મૂત્રાશય, તથા વ્રષણમાં સોજો તથા પીડા થાય છે, મૂત્રનો અટકાવ થાય છે, અને શુક્રાશ્મરી એટલે વીર્યની પથરી બંધાયાનો તથા વીર્યસ્રાવનો રોગ થાય છે.

ક્ષુધા—ભુખને અટકાવી રાખવાથી તંદ્રા, અંગમાં તોડ, અરૂચિ, શ્રમ, અને દૃષ્ટિનું તેજ મંદ થાય છે.

તૃષ્ણા—તૃષ્ણા એટલે તરસને મારવાથી કંઠમાં શોષ થાય છે, કાનની ઇન્દ્ર મંદ પડે છે અને હૃદયમાં વ્યથા થાય છે.

નિદ્રા—જોઇએ એટલી ઉંઘ નહિ લેતાં ઉજાગરો કરવાથી બગાસાં આવે છે, અંગ ભાંગે છે, નેત્ર તથા મસ્તકમાં જડપણું આવે છે, અને તંદ્રા ઉત્પન્ન થાય છે.

શ્વાસ—થાકેલો માણસ તેને ચડેલો શ્વાસ દબાવી બંધ રાખે તો હૃદયનો રોગ, મૂર્છા, તથા ગુલ્મ એટલે પેટમાં ગોટો ચડી આવે છે.

ઉપર પ્રમાણે સ્વાભાવિક વેગોને રોકી રાખવાથી નાના મોટા ઘણા

એક રોગ જન્મ પામે છે. રોગની શરૂવાત નાનીજ હોય છે, આગળ જતાં વધારો થાય છે અને એ જ નાનો રોગ મ્હોટો ભયંકર વ્યાધિ થઈ પડે છે, એટલું જ નહિ પણ બીજા અનેક ઉપદ્રવોનું પણ કારણ થાય છે.

આપણે આવી વાતોને નજીવી સમજી હસવામાં કાઢી નાંખીએ છીએ એ આપણી ભારે મ્હોટી ભુલ છે. ખાવા પીવામાં, ઉંઘવામાં, અને મળ-મૂત્રના ત્યાગમાં આપણું અનિયમિતપણું, આળસ, અથવા બેદરકારપણું આપણને એક મ્હોટી ખરાબીમાં દોરી જાય છે. વિનાશકારક સંગ્રહણીનો રોગ સાધારણ ઝાડા કે મરડામાંથી જ થાય છે; ક્ષય જેવા અસાધ્ય વ્યાધિની પ્રથમ સાધારણ ઉધરસથી શરૂવાત થાય છે; સાધારણ અપચાની બેદરકારી રાખવાથી અને એવા અપચામાં ભારે ખાવાથી અજીરણનો દુખદાયક રોગ હમેશને માટે લાગુ પડે છે, અને હરસ, શૂળ, ગુલ્મ વગેરે રોગો પણ એમાંથી જ ઉત્પન્ન થાય છે. એવી જ રીતે આ બધા વેગોનું રોકાણ થવાથી શરીરના દોષો (વાત-પીત-કફ) કોપ પામી પ્રથમ સાધારણ દરદ ઉત્પન્ન કરે છે અને પછી તેની સામે ટાંકેલા રોગોને જન્મ આપે છે. માટે શરીરના વેગો સ્વાભાવિક હોવાથી તેમની માગણીને તુરત આધીન થવાની જરૂર છે. ભૂખ લાગે અને ખોરાકની માગણી થાય કે તુરત જમી લેવું જોઇએ. તૃષા લાગે કે તરત તેની શાંતિ કરવી જોઇએ. ઝાડાની હાજત થાય કે તેજ વખતે મળનો ત્યાગ કરવો જોઇએ. એવીજ રીતે બધા વેગોને માટે સમજી લેવાનું છે.

વનસ્પતિ વર્ણન.

The Vegetable Materia Medica.

(પાછલા અંકના પૃષ્ટ ૧૧ નું અનુસંધાન.)

આંબળાં.

ઉપયોગ—પાછલા અંકમાં જણાવ્યા પ્રમાણે આંબળાં શરીરને બહારથી સ્વચ્છ કરવાનો પદાર્થ છે, એટલુંજ નહિ, પણ શરીરની અંદર જઇને પણ તે શરીરના દોષોને દુર કરી શરીરને નિર્મળ અને નિરોગી કરે છે. શીતળ હોવાથી તે શરીરની ગરમીને દુર કરે છે; પિત્તશામક હો-

વાથી પિત્તના પ્રકોપને શાંત કરે છે; અમ્લ હોવાથી તે વાયુની ગતિનો પણ અટકાવ કરી શકે છે; શોધક હોવાથી લોહીને સુધારી ત્વચાના સઘળા રોગોને મટાડી શકે છે; સારક ગુણને લીધે મળનો અવરોધ કરવાને બદલે ખુલાસો કરે છે; પૌષ્ટિક હોવાથી શરીરની નબળાઇને દુર કરે છે; રસાયન ગુણને લીધે આંબળાં સર્વ વ્યાધીને મટાડીને નિરોગી કરી આયુષ્યમાં વધારો કરે છે આ સિવાય આંખ અને વાળ ઉપર તેની ઘણી સારી અસર જોવામાં આવી છે.

આંબળાંમાં લોહનો મોટો ભાગ હોય એમ સમજાય છે; તેથી એકલું લોહ જે નથી કરી શકતું તે કામ આંબળાં અથવા તેની સારી બનાવટો ઘણી સરસ રીતે કરી શકે છે. જે દુબળા દરદીના શરીરમાંથી લોહી કમી થયું હોય અને ચહેરો ફીકો પડી ગયો હોય તેને આંબળાંની કોઈ પણ સારી બનાવટ આપવાથી થોડા જ દિવસમાં તેના ચહેરાપર સારો ફેરફાર માલમ પડશે. *લોહ અથવા ગજવેલ જ્યારે ઝાડો કબજ કરે છે, ત્યારે આંબળાં ઝાડો સારી રીતે સાફ લાવે છે, એટલું જ નહિ, પણ ગજવેલ ખાવામાં પરહેજી પાળી ઘણી સંભાળ રાખવી પડે છે ત્યારે આંબળાંની આવી બનાવટોમાં એવી કાંઇ પણ પરહેજીની જરૂર પડતી નથી.

આંબળાં જેમ શરીરમાં તાજું લોહી ભરે છે, તેમ તેમાં બગડેલ લોહીને સુધારવાનો પણ સરસ ગુણ રહેલો છે. તેનો શોધક ગુણ એવો તો સરસ, ચોકસ અને નિર્ભય છે કે, તેની કોઇ પણ દવા ચોકસ વખતમાં બગડેલ લોહીને સુધારે છે અને ચામડીના રોગો જેવા કે, ખેળ, લુખસ, ગુમડાં, ચાઠાં, ધારાંને મટાડે છે, એટલું જ નહિ પણ શરીરનાં દુષ્ટ-વ્રણ એટલે બહુ બગડી ગયેલાં કચકચતાં ધારાં અને નાસુર જેવાં ભયંકર દરદો પણ આંબળાંના સેવનથી સારાં થઈ શકે છે. પાણી વિકારથી અને નિયમ વગરના ખાનપાનથી ઘણીવાર શરીરમાં પિત્તનો કોપ થાય છે. આવા પિત્તના પ્રકોપથી ચામડીના વ્યાધિ ઉપરાંત મંદાગ્નિ, ઝાડો, ઉલટી વગેરે રોગ પણ લાગુ પડવાનો સંભવ છે. આ બધા રોગમાં આંબળાં સારાં છે. પિત્તની ઉલટી અને સખ્ત તૃષા, આંબળાંનો સ્વરસ મધ તથા સાકર નાખી પીવાથી દબાય છે. આંબળાં, દ્રાક્ષ તથા સાકરનું પાણી કરી પીવામાં આવે

---

*. આંબળાંની શોધી કાઢેલી બનાવટોમાં અમારૂં "જીવન" સર્વોત્તમ છે, કેમકે તેમાં તાજું લોહી પેદા કરવાનો એવો તો સરસ ગુણ છે કે ક્ષય જેવા વ્યાધિ પણ તેનાથી મટે છે.

તો ગમે એવી સખ્ત ઉલટી બેસી જાય છે. અમ્લપિત્તનો વ્યાધિ, જેમાં દરદીને વારંવાર ઉલટીના ડોઆમળા આવ્યા કરે છે અને જે ઘણોજ ભયંકર વ્યાધિ છે, તે અમારા "જીવન" ના સેવનથી સારી રીતે મટી શકે છે. આવા રોગોમાં દુધ જેવો હલકો ખોરાક જ લેવો જોઇએ. રક્તપિત્ત એટલે જે દરદમાં મોઢા વાટે, ઝાડા વાટે તેમ જ પેસાબમાં અને નાકમાંથી લોહી પડ્યા કરે છે તે દરદ પણ આંબળાની કોઈ સારી બનાવટથી અને મુખ્ય કરીને અમારા "જીવન" ના સેવનથી સારૂં થઈ શકે છે. આજીર્ણનો રોગ જ્યારે શરીરમાં ઘર કરે છે અને સંબાણે પડે છે ત્યારે અટાડવો કઠણ થાય છે તે રોગ પણ આંબળાંની કોઈ સરસ બનાવટથી મટી શકે છે. પાંડુ હરસ અને ક્ષય રોગમાં પણ આંબળાંનો ઉપયોગ સારો છે. અર્થાત્ જેટલા રોગમાં લોહી બગડે છે, લોહી ઓછું થાય છે અથવા લોહી વિકાર પામીને ઉલટી ઝાડા વગેરે દ્વારેથી જવા માંડે છે, તે સર્વે રોગોમાં આંબળાંનો ઉપયોગ ઘણો જ સારો છે. જે સ્ત્રીઓને વારંવાર કસુવાવડ થાય છે તેમને મુખ્ય કરીને ગરમી અને પિત્તનો દોષ હોવો જોઇએ. આ દોષ પણ આંબળાંના સેવનથી મટે છે અને કસુવાવડ થતી અટકે છે. ધાતુસ્ત્રાવ અને વીર્યપાતની ફરીયાદોમાં પણ પિત્ત પ્રકોપનું જ કારણ હોય છે, અને તેથી તેમાં પણ આંબળાંના યોગવાળી દવાઓ જ વધારે સારી રીતે કામ કરી શકે છે. આંખના વ્યાધિમાં આંબળાં ખાવામાં તેમ જ તેનું પાણી આંખે છાંટવાના કામમાં લેવાય છે. આથી આંખની તથા મગજની ગરમી દબાય છે. વાળ કાળા કરવાના કલ્કો, કલેફો અને તેલોમાં આંબળાંનો મુખ્ય ઉપયોગ છે. સઘળાં માણસોએ અને મુખ્ય કરીને પિત્તપ્રકૃતિ અથવા પિત્તના દોષવાળાં મનુષ્યોએ હરકોઈ રૂપમાં આંબળાંનું સેવન કરવું. સુકા આંબળાંનું ચૂરણ સાકરમાં, હરડાં, બેડાં અને આંબળાંનું ચૂરણ સાકરમાં, આંબળાં, ગોખરૂ અને ગળો સત્વનું ચૂરણ ઘી સાકરમાં, આંબળાંનો રસ અથવા ઉકાળો મધ તથા સાકરમાં, કોકમને ઠેકાણે દાળમાં અને કેરી, લીંબુ, ગુદાં વગેરે અથાણાની અવેજીમાં અથાણા તરીકે આંબળાંનો ઉપયોગ કરવો એ તેના સહેલામાં સહેલા અને સસ્તામાં સસ્તા ઉપાયો છે.

આંબળાંના ઉપયોગનું સામાન્ય વિવેચન ઉપર કરવામાં આવેલું છે, પણ તે ઉપરથી આંબળાંને શી રીતે ઉપયોગમાં લેવાં તેનો જોઇએ તેવો ખુલાસો મળી શકતો નથી; જેથી સામાન્ય લોકો પણ તેનો ઉપયોગ પો-

તાની મેળે કરી શકે એવા કેટલાક ઉપાયોની સાથે જુદા જુદા રોગમાં આંખઝાંની કઈ કઈ બનાવટોનો કેવી રીતે ઉપયોગ કરવો તે હવે પછી લખવામાં આવશે.

શારીરિક શિક્ષા.

Physical Punishment.

વ્યાધિ એ બીજું કાંઈ નહિ પણ શારીરિક પાપની શારીરિક શિક્ષા છે. ભૂલ કર્યા વિના કે પાપ કર્યા વિના શિક્ષા થાય જ નહિ. શિક્ષા ભૂલના કે પાપના પ્રમાણમાં વધતી ઓછી થાય છે. મોટા પાપની મોટી શિક્ષા થાય છે ને નાના પાપની નાની શિક્ષા હોય છે. ન્યાય અને નીતિમાં પણ એજ નિયમ જોવામાં આવે છે. કદિ ન્યાયાધીશ અજ્ઞાન કે પક્ષપાતથી મોટા પાપવાળાને થોડી શિક્ષા અને નાના ગુન્હાવાળાને મોટી શિક્ષા ફરમાવાને, પણ આ સૃષ્ટિનો સર્વજ્ઞ અને ન્યાયી ન્યાયાધીશ કે કુદરત ન્યાય કરવામાં કદિ ભૂલ કરે જ નહિ.

ભૂલ અને ગફલત કરવાથી વ્યાધિ–રોગ થયો. રોગ થયો એ ભૂલની શિક્ષા થઈ. ભૂલના પ્રમાણમાં એ શિક્ષા ભોગવવી પડે જ છે, જેમ ન્યાય નીતિનું ઉલ્લંઘન કરનારા ગુન્હેગારો પોતાનો બચાવ કરવા માટે વકીલો રાખે છે તેમ શારીરિક પાપ કરવા વાળા રોગી લોકો પોતાના બચાવ માટે ડાકટરોનો આશ્રય લે છે; વકીલ પોતાના અસીલનો બચાવ કરવાની બારીઓ શોધે છે અને ડાકટર પોતાના દરદીનો બચાવ કરવાના ઇલાજો અજમાવે છે. પણ શિક્ષાની મુદત ઓછી કે વધતી થવી એ ન્યાય આપનારના ન્યાયી અંતઃકરણપર આધાર રાખે છે. જો ગુન્હો મોટો હોય છે તો વકીલ ગમે એટલો બચાવ કરે છે તોપણ પ્રમાણિક ન્યાયાધીશ તેને યોગ્ય શિક્ષા ફરમાવે છે અને તેથી યોગ્ય સમય સુધી ગુન્હેગારને કેદની શિક્ષા ભોગવવી પડે છે. શારીરિક ગુન્હેગારોને માટે પણ એમ જ સમજવાનું છે,

ખરી હકીકત આમ છે, છતાં કેટલાક દરદીઓ આ વાતની બારીકી સમજી શકતા નથી અને પોતાના વકીલ (ડાકટર કે વૈદ) ને આગ્રહ કર્યા કરે છે કે મને જલદી બચાવો; મોટી ફી લો, પણ મારું દરદ તરત મટા-

ડે. પણ કુદરતે શિક્ષા નિર્માણ કરેલી હોય છે તેમાં ફેરફાર થઈ શકતો નથી. આ વાતનો ખરો ખુલાસો એ છે કે, જેમ ભૂલ અને ગફલત મોટી થયેલી હોય છે, તેમ તેની શિક્ષા મોટી ભોગવવી પડે છે એટલે મોટી ભુલ અને મોટી ગફલતથી વધી ગયેલાં અથવા જુનાં થઈ ગયેલાં દરદો યોગ્ય વખત સુધી ઉપાય કર્યા પહેલાં તરત મટે એવો સંભવ જ છે નહિ. સહેજસાજ ગુન્હાવાળાને એકાદ ફટકો મરાવીને કે એકાદ દિવસની કેદની શિક્ષા કરીને, કે થોડો દંડ કરીને છોડી દે છે. એવી જ રીતે ભારે ખાવાથી પેટમાં અપચો થાય તો એક દિવસ અપવાસ કરવાથી કે સાધારણ ફાકી લેવાથી થોડા જ કલાકમાં અથવા એકાદ દિવસમાં અપચાના દુખાવામાંથી મુકત થઈ શકાય છે. પણ એ અપચાનો ઉપાય નહિ લેતાં ગફલત કરવામાં આવે અને વારંવાર અપચો થાય એવો ખોરાક લેવામાં આવે અથવા ભારે મોટી ભુલ કરવામાં આવે તો પેટનું દરદ વધી જાય છે (ગુન્હાનું સ્વરૂપ ગંભીર પ્રકારનું થાય છે) અને પછી એક જ ઉપવાસ અથવા એ જ ફાકી અથવા એટલી જ મુદ્દત તેને માટે બસ થતી નથી. પછી તો તેણે વધારે મુદ્દત સુધી શિક્ષા ભોગવવી જ જોઇએ, વૈદ્યરૂપી વકીલ પાસે આંટા ખાવા જ જોઇએ; અને ડાકટર દવારૂપી ઉપાયો, સૂચનાઓ, અને સલાહો આપે છે, તોપણ દરદીની ઇચ્છા પ્રમાણે તેવાં દરદનો તુરત નિકાલ થઈ શકતો જ નથી; સંભવિત જ નથી. મુસાફરીનું સારૂં સાધન "રેલવે" છે. એ રેલવેના સાધનથી અમદાવાદથી મુંબઈ પહોંચવું હોય તો મેલટ્રેન ૨૪ કલાકમાં પહોંચાડે છે. તેને બદલે કોઈ એવી ઇચ્છા કરે કે હું ૪ કલાકમાં મુંબઈ પહોચું, તો તે ઇચ્છા કદિ પણ ફળીભુત થતી નથી. આકાશમાર્ગે ઉડીને લઇ જનારા બલૂન જેવા અખતરાઓમાં ઘણું જોખમ છે તે આપણે જાણીએ છીએ. વીજળી લાગુ કરવાથી રેલવે વધારે ઝડપથી ચાલે ખરી, અને ૨૪ ને બદલે ૧૨ કલાકમા મુંબઈ પહોચાડે, એવો સંભવ છે. પણ વીજળીનો અખતરો આ દેશમાં લાગુ નથી થયો ત્યાં સુધી એ ઉપાય પણ હમણા નકામો છે. તેમ વૈદ્ય વિદ્યાના હાલ સુધી જાણવામાં આવેલા સારામાં સારા ઔષધો અને ઉપાયોનો આશ્રય લીધા છતાં પણ જેમ અમદાવાદથી મુંબે ૪ કલાકમાં પહોચવું અશકય છે, તેમ મોટાં દરદોને માટે જે યોગ્ય મુદ્દત જોઇએ તેથી ઓછી મુદ્દતની આતુરતામાં ફાંફાં મારનાર ઉતાવળીયા દરદીઓ પોતાના વિચારમાં ઠગાય છે, અને સારા થઈ જવાની બેહદ ઉતાવળ અને આતુરતામાં તેમને કોઈ પણ વૈદ્ય કે ડાકટરપર વિશ્વાસ બેસતો નથી. તેમણે સમજવું જોઇએ કે સરકારના કાયદાના બંધન-

માંથી છુટાતું નથી, ત્યારે કુદરતી કાયદો તો શી રીતે જ છોડે. એક કોર્ટનો મોટો કેસ લડવામાં કેટલી મુસીબત વેઠવી પડે છે, કેટલા વકીલ, બારીસ્ટરો રાખવા પડે છે, અરજીઓ, દસ્તાવેજો, પુરાવા, સાક્ષીઓ અને એવી બીજી કેવી કેવી ખટપટ કરવી પડે છે, તે કોઇથી અજાણ્યું નથી; ત્યારે મોટું દરદ એ તો જીવસટાનો કેસ છે, તેમાં એથી પણ વિશેષ દ્રવ્ય, વખત, શ્રમનો ભોગ આપવો પડે તો તેમાં આશ્ચર્ય થવાનું કાંઈ પણ કારણ નથી. કોર્ટના મોટા કેસોના નિકાલ થતાં વરસોનાં વરસો નીકળી જાય છે અને કાંકરાની પેઠે પૈસાની ઉડાઉડ થાય છે. એટલું જ નહિ પણ એવા કેસોના લડનારાઓ સુખ કરીને બેસવા પામતા નથી અને ખુવારના ખાટલા મળી જાય છે ત્યારે એક કેસનો લાભમાં કે ગેરલાભમાં નીકાલ આવે છે. તે જ પ્રમાણે હઠીલા દરદો પછવાડે પૈસાનો અને વખતનો ભોગ આપવા ઉપરાંત દરદીએ તેમ જ ઘરનાં માણસોએ ઘણા પ્રકારની ચિંતા અને કાળજી સાથે પરિશ્રમ ઉઠાવવો પડે છે. દરદોના ઉપાયો દરદ ઉપર કાંઈ કાંઈ કામ કરે છે, પણ વખત ઉપાયોને આધીન નથી એ વાત દરેક દરદીએ લક્ષમાં રાખીને સારા વિશ્વાસપાત્ર વૈદની કે ડાકટરની દવા બહુ જ ધીરજ રાખીને કરવી જોઇએ. અને એમ કરતાં જે વખત લાગે તે તેના શારીરિક પાપની શિક્ષા છે, એમ તેણે ખાત્રીપૂર્વક સમજવું જોઇએ.

મરકી.

The Plague.

મરકીએ આ દેશમાં અને વિશેષે કરીને આ ઇલાકામાં ભારે મ્હોટો કેર વરતાવ્યો છે. ગયા વર્ષમાં મુંબઈમાં જન્મ પામ્યા પછી આજ સુધીમાં તેણે ઘણાં સ્થળોની ભેટ લીધી છે અને ઘણા ભોગ લીધા છે. હજુ તે તૃપ્ત થઇ નથી અને દિન પ્રતિદિન વધારે ને વધારે વિસ્તારમાં તે પોતાની પ્રાણહારક પાંખ પ્રસારે જાય છે. હિંદુસ્તાનના બીજા ભાગોની પણ તેણે ભેટ લેવા માંડી છે અને આ દેશમાંથી તેનું કાળું મોં લઇને જતા પહેલાં તે કેવડી મ્હોટી ખરાબી કરશે, તે કહી શકાતું નથી.

આ પ્રાણહારક પિશાચણીને વશ કરવાના ઉપાયો માટે ઘણું મથન કરવામાં આવે છે, પણ કોઈ ઉપાય હાથ લાગતો નથી. ડા. હાફકીનની રસીમાં કાંઇક વશીકરણ હોય એવું મનાવા માંડયું છે. ઘણાંઓ કહે છે

કે તે ચેપી બલા છે, ત્યારે મુંબાઇનો પ્રસિદ્ધ અને પ્રમાણ લેવા લાયક ડા. એની કહે છે કે તે રોગ મુદ્દલ ચેપી નથી. સરકાર તેને ચેપી રોગમાંની ગણતા ઉપાયો લે છે. તે ઉપાયો ઘણીવાર એવા સખ્ત હોય છે કે લોકો એ ઉપાયોને આધીન થવા કરતાં મરકીને આધીન થવામાં ઓછું દુઃખ માને છે.

આ રોગ શું છે ને શામાંથી ઉત્પન્ન થયો છે તે જ વિવાદની વાત છે. અનુમાનો સિવાય ચોકસ નિશ્ચય પર કોઈ પણ આવી શકતું નથી. ડાક્ટરો બહુ મથન કરે છે, અને વૈદોનું મળવું વિતંડાવાદના પરિણામમાં જ આવે, એવું મુંબાઇના વૈદોએ બતાવી આપેલું છે. અમે ધારીએ છીએ કે આ રોગના નિદાન, લક્ષણ અને સ્વરૂપનો કાંઈ આધાર નીકળશે તો તે દેશી વૈદક શાસ્ત્રના પ્રાચીન ગ્રંથોમાંથી જ નીકળશે. દેશી વૈદક શાસ્ત્ર અથવા આયુર્વેદ એ વ્યાધિ અને ઉપાયોનો મહાસાગર છે. એવો કોઈ રોગ નહિ હશે કે જેનું થોડું ઘણું પણ લક્ષણ આયુર્વેદમાંથી ન નીકળી શકે, આમ અમારૂં માનવું અને ધારવું છે દેશી વૈદકની પરીક્ષા થવાનો આ યોગ્ય અવસર છે. વિદ્વાન વૈદોએ ખાલી વિતંડાવાદમાં નહિ ઉતરતાં અને પોતપોતાનું પાંડિત્ય નહિ ડોળતાં જે ખરૂં કર્તવ્ય છે તેનો વિચાર કરવો ઘટે છે. મુંબઇનું વૈદ્યમંડળ થોડો ઘોંઘાટ કરીને પાછું કેમ મૌન્ય થઈ ગયું તે અમે સમજી શકતા નથી. મુંબાઇની બહાર આ ઇલાકાના બીજા ભાગોમાં પણ વિદ્વાન વૈદો છે, તેઓ પણ આ સંબધી વિચાર કરતા હશે જ. મુંબાઇના વૈદ્યો વચ્ચે આ રોગ સંબંધી જે ચર્ચા થઈ હતી, તેમાં એક પક્ષે તેને "અગ્નિરોહિણી"—નામ આપેલું છે. આયુર્વેદના "ક્ષુદ્ર" રોગોમાં "અગ્નિરોહિણી" નામ જોવામાં આવે છે અને અલબત તેમાં લખેલી હકીકત આ મરકીના રોગનાં લક્ષણોને ઘણી રીતે મળતી આવે છે. તથાપિ આ રોગ "અગ્નિરોહિણી" જ છે એવું કહેતાં પહેલાં આપણે કાંઇક સમય સુધી અટકીને તે વિષે વિશેષ શોધ અને વિચાર ચલાવવાની જરૂર છે, રોગનો ચોકસ નિર્ણય થયા પહેલાં તેના ઉપાયો ઉપર વિસ્તાર કરવો એ ડહાપણ ભરેલું નથી. બીજી બાજું જોતાં ઘણી વખત ઉપાયો પોતે રોગનો નિર્ણય કરી આપે છે, માટે વિદ્વાનો અને અકલમંદોએ પોતાની અકકલ એ દિશામાં પણ દોડાવવી જરૂરની છે. આ વિષયમાં વિદ્વાન વૈદો પોતાના અભિપ્રાયો આ પત્રદ્વારા અથવા બીજી રીતે પ્રસિદ્ધ કરશે, એવી અમારી તેમને પ્રાર્થના છે. અમે ધારીએ છીએ આ રોગને માટે અંગ્રેજી દવાઓ કરતાં દેશી ઉપચારો વધારે અસરકારક થાય છે ને થશે જે વિષે આવતા અંકમાં કાંઇક વિચારો આપવામાં આવશે.

ચાલુ ચર્ચા.

Current Topics.

હિંદી "નેશનલકોન્ગ્રેસ" નો તેરમો વાર્ષિક મહોત્સવ ધાર્યા કરતાં ઘણો વિજયી નીવડયો છે અને ઉમરાવતી નગરી ખાતે એકઠા મળેલા હિંદના હિતેચ્છુ વીરો અથવા અલંકાર ભરેલી ભાષામાં કહીએ તો આ આર્યભૂમિના આધુનિક દેવો સુરેન્દ્ર (કલકત્તાના બાબુ સુરેન્દ્ર નાથ બેનરજી,) શંકર (મદ્રાસના ઑનરેબલ શંકર નાયર,) વગેરે દિવ્ય પુરૂષો પોત પોતાને આશ્રમે પાછા ફર્યા છે.

પુનાવાળા બનાવના સંબંધમાં આપણા જાણીતા સ્વદેશબંધુ પ્રૉફેસર ગોખલેએ માગેલી માફીથી દેશનો મોટો ભાગ તેના પર નાખુશ થયો છે, અને કેટલાક તો પ્રો૦ ગોખલેના બીજા સદ્‌ગુણો અને તેની લાયકીને વિસારી દઈ તેના આ એકજ કૃત્યને માટે તેનો તિરસ્કાર કરવા મંડી ગયા છે. પ્રો૦ ગોખલેએ હમણાં એક લાંબો પત્ર છપાવી પોતાના માફી પત્રના સંબંધમાં ખુલ્લા દિલથી ખુલાસો કરેલો છે. આ ખુલાસો, તેણે કરેલી ભૂલનો સ્વીકાર, અને એક સાચા દેશભકત તરીકે તેણે પોતાના ખરા અંતઃકરણથી કાઢેલા ઉદ્ગારો તેના માફી પત્રની વાતને વિસારી દેવાને બસ છે.

પ્રાચીન કાળનાં વિમાન અને પવનપાવડીની વાતોને આપણે અસંભવિત માની હસી કાઢીએ છીએ, ત્યારે ચાલતા જમાનાની શોધક બુદ્ધિએ એ વાતોની સત્યતાના પ્રત્યક્ષ પુરાવા આવવા માંડેલા છે; અને જો કે તેઓ વિમાન અને પવનપાવડીના સંપૂરણ શોધને પામી શકયા નથી, તો પણ એવા શોધો હાથ લાગવાનો સમય બહુ પાસે આવેલો લાગે છે. બલુન (વિમાન) ના અપૂર્ણ પણ આશા જનક અખતરાઓ આપણે પ્રત્યક્ષ જોયા છે, અને હમણાં એક વિદ્વાન એક એવું યંત્ર બનાવવાની તૈયારીમાં જણાવવામાં આવે છે કે જે યંત્રને કુંચી ચડાવવાથી તે પક્ષીની પેઠે આકાશમાં ગતિ કરી શકે.

રસાયન વિદ્યાની ગુપ્ત અને અદ્‌ભુત શકિતને છેડો હોય એવું માની શકાતું નથી. રસાયન શાસ્ત્રનું ડીંડું પણ નહિ જાણવાવાળા આ દેશના

ઘણાં કીમીયાગરો અને તેમના મૂર્ખ ઉપાસકો પાયમાલ થઇ ગયા પણ કાંઇ પત્તો લાગ્યો નથી. ત્યારે અમેરિકાનો એક વિદ્વાન રસાયનશાસ્ત્રી રૂપામાંથી સોનું બનાવવાની કાંઇક કુંચી હાથ કરી શક્યાનું જણાવે છે. રસાયન વિદ્યાવડે ધાતુઓનાં તત્વોનું પ્રથક્કરણ કર્યા પછી આવું રૂપાન્તર થવું અસંભવિત નથી.

મુંબઇ શહેરમાં મરકીનું જોર પાછું ગયા વર્ષથી પણ વિશેષ વધી ગયું છે અને લોકોમાં ત્રાસ અને નાશ ભાગ થવા લાગેલ છે. આપણા વેપાર રોજગારની કુંચી મુંબાઇ બંદર હોવાથી મુંબઈ શહેરને આફ્ત એ આખા દેશને આફ્ત છે. ગયા વર્ષની મરકીથી મુંબઇનો વેપાર રોજગાર મંદ પડ્યો છે અને આ બીજી વારના મરકીના હુમલાથી મુંબઇનો વેપાર છેક ભાગી પડવાનો ભય ઉત્પન્ન થાય છે.

ડૉકટર હાફ્કીનની રસી વધારે ફતેહમંદીથી કામ કરે છે અને તેથી મરકીના હુમલામાંથી બચવાને માટે લોકોએ એ રસી નિર્ભયપણે પોતના શરીરમાં મુકાવવી એવી ભલામણ થવા માંડી છે.

આ આફ્તના વર્ષમાં આસામમાં આજ સુધીમાં નાના મોટા લગભગ ૨૦૦ ધરતી કંપના આંચકા નોંધાયેલા છે. મલ્લાકા ટાપુમાંના આંબોયના બેટની રાજધાની ધરતી કંપથી નાશ પામી છે અને તે નાશમાં ૫૦ માણસોના જીવ ગયા છે અને લગભગ ૨૦૦ માણસો જખમી થયાં છે.

દુષ્કાળનું દુઃખ, મરકીનો મારો, સરહદ ઉપર ચાલતી લડાઇના બેસુમાર ખર્ચનો બોજો, દેશી છાપા ઉપર આવેલી ધાડ, પુનાના સરદાર નાતુભાઇઓ અને કેદખાનાની અંધારી કોટડીમાં કાળાં કૃત્યો કરવાવાળા કેદીઓની વચમાં ગીતાનો પાઠ કરતો આપણો માનવંતો ઑ૦ મિ. તીલક, એ આજકાલની ચર્ચાના મુખ્ય વિષયો છે.

દુઃખ વિના ખરેખરી કસોટી થતી નથી. આપણો દેશ અત્યારે ખરેખરી કસોટીએ ચડેલો છે. કિમ્મત પણ કસોટીએ ચડવાથી થાય છે. આર્યખંડના લોકો કેવા ઉમદા લોકો છે તેની પરીક્ષા આપવાનો આ યોગ્ય અવસર છે. માટે પ્રજાએ સહનશીલતાનો જાતિ સ્વભાવ જાળવી રાખી સંપૂર્ણ વફાદારીથી સરકારને બતાવી આપવું કે આ દુનિયામાં નિર્ભયપણે રાજ્ય કરી શકાય એવો જો કોઇ દેશ હોય તો તે આ હિંદ દેશ જ છે

ધાતુ શબ્દનો અર્થ તથા રૂધિર સંબંધી વિષયનો આરંભ.

त एते शरीरधारणाद्धातव इत्युच्यन्ते ॥
तेषां क्षयवृद्धी शोणितनिमित्तेतस्मात्तदधिकृत्य वक्ष्यामः ॥

રસ આદિ પદાર્થો શરીરનું ધારણ કરે છે તેથી 'ધાતુઓ' કહેવાય છે. એ ધાતુઓના ક્ષયનો તથા વધારાનો આધાર લોહી ઉપર છે માટે હવે લોહી સંબંધી વિષયનો આરંભ કરીએ છીએ.

બગડેલા લોહીનાં તથા શુદ્ધ લોહીનાં લક્ષણો.

तत्र फेनिलमरुणं कृष्णं परुषं तनु शीघ्रगमस्कन्दि च वातेन दुष्टम् नीलं पीतं हरितंश्यावं विस्रमनिष्टं पिपीलिकामक्षिकाणामस्कन्दिच पित्तदुष्टम् । गैरिकोदकप्रतीकाशं स्निग्धं शीतलं बहलं पिच्छिलं चिरस्रावि मांसपेशीप्रभंश्लेष्मदुष्टञ्च । सर्व्वलक्षणसंयुक्तं काञ्जिकाभं विशेषतो दुर्गन्धि च सन्निपातदुष्टम् द्विदोषलिङ्गंसंसृष्टम् ।

વાયુથી બગડેલું લોહી ફીણવાળું, કાંઇક રાતું, પાકવા આવે ત્યારે કાળું, લુખું, આછું, ઝડપથી ચાલનારૂં અને ધાટાપણા વગરનું થાયછે

પિત્તથી બગડેલું લોહી નીલ રંગવાળું, પીળું, હરિત રંગવાળું, કાળું, કાચા પદાર્થના જેવા ગંધવાળું, કીડીઓને તથા માંખીઓને ગમે નહિ એવું અને ધાટાપણા વગરનું થાય છે.

કફથી બગડેલું લોહી ગેરના પાણી જેવું, સ્નિગ્ધ, ટાઢું, ધાટું પિચ્છિલ (ચીકાસવાળું), ઘણી વારે સ્ત્રવે એવું અને માંસની પીશી જેવું થાયછે

વાત, પિત્ત અને કફ એ ત્રણે દોષોથી બગડયું હોય તો ઉપર કહેલાં સઘળાં લક્ષણોવાળું કાંજી જેવું અને અત્યંત દુર્ગંધવાળુ થાય છે.
બે દોષથી બગડયું હોય તો તેમાં બે દોષનાં લક્ષણો જોવામાં આવે છે.

નહિ બગડેલા લોહીનાં લક્ષણો.

इन्द्रगोपप्रतीकाशमसंहतमविवर्णञ्च प्रकृतिस्थं जानीयात् ।

જો લોહી નહિ બગડતાં જેવું જોઇએ તેવું હોય તો ચોમાસાના થતા 'મેઘના મામા' નામના લાલ કીડાના જેવા રંગવાળું હોય છે, બહુ ઘાડું હોતું નથી અને વસ્ત્ર આદિ ઉપર લાગ્યું હોય તો ધોવાતાં છતાં પણ પોતાના રંગને બદલાવતું નથી.

કેવાં માણસોનાં લોહીને સ્રવાવવું નહિ.

विस्राव्यान्यन्यत्र वक्ष्यामः । अथाऽविस्राव्याः सर्व्वाङ्गशोफः क्षीणस्यचाम्लभोजननिमित्तः पाण्डुरोग्यर्शसोदरिशोषिगर्भिणीनाश्चश्वयथवः ॥

સ્રવાવવા યોગ્ય લોહી વિષે બીજા સ્થલમાં (અષ્ટવિધ શસ્ત્રકર્મા ધ્યાય માં) કહીશું. જે માણસોનાં લોહી સ્રવાવવાં નહિ જોઇએ તેઓ વીષે અહીં કહીએ છીએ. જેને સઘળા શરીરમાં સોજા થયા હોય તે' જેને ખાટું જમવાથી સોજો થયો હોય એવો ક્ષીણ માણસ, પાંડુ રોગવાળો, અરશવાળો ઉદરના રોગવાળો, શોષવાળો અને ગર્ભિણી સ્ત્રી એટલાં માણસોના સોજાઓને સ્રવાવવા નહિ.

લોહીને સ્રવાવવા વિષે પ્રકાર તથા સાવચેતી.

तत्र शस्त्रविस्रावणं द्विविधं प्रच्छानं शिराव्यधनञ्च । तत्र ऋज्व सङ्कीर्ण सूक्ष्मं सममनवगाढमनुत्तानमाशु च शस्त्रं पातयेन्मर्म्म सिरास्नायुसन्धीनां चानुपघाति । तत्र दुर्दिने दुर्विद्धे शीतवातयोरस्विन्नेऽभुक्तवतः स्कन्नत्वाच्छोणितं न स्रवत्यल्पं वास्रवति ॥

भवतिचात्र ॥ मदमूर्च्छाश्रमार्त्तानां वातविण्मूत्रसङ्गिनाम् ।
निद्राभिभूतभीतानां नृणां नासृक् प्रवर्त्तते ॥

तदुष्टं शोणितमनिर्ह्रियमाणंकण्डूशोफरागदाहपाकवेदना जनयेत् । अत्युष्णातिस्विन्नातिविद्धेष्वज्ञैर्विस्रावितमति प्रवर्त्तते । तदतिप्रवृत्तं शिरोभितापमान्ध्यमधिमन्थं तिमिरप्रादुर्भावं

धातुक्षयमाक्षेपकं पक्षाघातमेकाङ्गविकारं तृष्णादाहौ हिक्कां कासं श्वासंपाण्डुरोगं मरणं चापादयति ।

ફાંચરૂં (છેરો) મારીને સ્રવાવવું અને ફસ ખોલીને સ્રવાવવું એમ શસ્ત્રથી સ્રવાવવું બે પ્રકારનું છે. ફાંચરૂં મારવું હોય તો જેનું મોંહોડું અત્યંત મોટું ન હોય એવા શસ્ત્રથી સરલ, વિશાલ, સરખી રેખાવાળું, દૂર નહિ ઉતરેલું અને માંસનો કાંઇક સ્પર્શ કરે એવું મારવું. ફાંચરૂં મારવાનું જે શસ્ત્ર હોય તેથી શિરાઓને સ્નાયુઓને કે સાંધાઓને હરકત ન આવે એવી રીતે ઝડપથી ક્રિયા કરવી. દિવસ વાદળાંઓથી ઘેરાએલો હોય, અથવા અયોગ્ય રીતે ફાંચરૂં મારવામાં આવે, અથવા ટાઢ કે વાયુ પ્રબલ હોય, અથવા રોગીને શેક વગેરે સ્વેદનની ક્રિયા ન કરી હોય, અથવા, રોગીને જમાડયો ન હોય તો લોહી ઘાટું હોવાને લીધે સ્રવતું નથી અથવા થોડું સ્રવે છે.

આ વિષયના શ્લોકમાં કહ્યું છે કે 'જે માણસો મદથી, મૂર્છાથી કે શ્રમથી પીડાએલ હોય, વાયુની વિષ્ટાની કે મૂત્રની અટકાયત વાળા હોય, નિદ્રાથી ઘેરાએલા હોય કે ભય પામેલા હોય તેઓનું લોહી સ્રવતું નથી.

દુષ્ટ થએલું (બગડેલું) લોહી જો સ્રવાવીને કહાડવામાં ન આવે તો ચળ, સોજા, અંગમાં રતાશ, પાકવું તથા વેદના એઓને ઉત્પન્ન કરે છે. તેમજ અત્યંત ઉષ્ણ કાળમાં અથવા અત્યંત સ્વેદન કરીને અથવા અત્યંત વીંધીને પણ મૂર્ખ વૈદ્યો જો લોહીને સ્રવાવે તો પણ લોહી બહુજ નીકળે અને એવી રીતે જો લોહી બહુ નીકળે તો માથાનું શૂલ, આંધળાપણું, અધિમંથની ઉત્પત્તિ તિમિરની ઉત્પત્તિ, ધાતુક્ષય, આક્ષેપકવાયુ ૧, પક્ષઘાત, એક અંગમાં વિકાર, તરશ બળતરા, હેડકી ઉધરસ શ્વાસ તથા પાંડુ રોગ થાય છે અને મરણ પણ થઇ જાય છે.

લોહીને સ્રવાવવાનો સમ્યગ્યોગ તથા તેનાં કારણો.

भवन्तिचात्र । तस्मान्न शीतेनात्युष्णेनास्विन्ने नातितापिते ।

---

૧ પ્રકોપ પામેલો વાયુ સઘળી ધમનીઓમાં આવી વારંવાર ચંચલ થઇ હાથીના ઉપરની બેઠકની પેઠે માણસના શરીરને વારંવાર હલાવ્યા કરે છે તે આક્ષેપક કહેવાય છે.

यवागूंप्रतिपीतस्य शोणितं मोक्षयेद्भिषक् ॥
सम्यग्गत्वा यदा रक्तं स्वयमेवावतिष्ठते ।
शुद्धं तदा विजानीयात्सम्यग्विस्रावितश्च तत् ॥
लाघवं वेदनाशान्तिर्व्याधेर्वेगपरिक्षयः ॥
सम्यग्विस्राविते लिङ्गं प्रसादो मनसस्तथा ॥
त्वग्दोषा ग्रन्थयः शोफा रोगाः शोणितजाश्च ये ।
रक्तमोक्षणशीलानां न भवन्ति कदाचन ॥

આ સ્થલના શ્લોકમાં કહ્યું છે કે—એટલા માટે અત્યંત શીત કાળ ન હોય, અત્યંત ઉષ્ણકાળ ન હોય, અત્યંત સ્વેદન ન કરયું હોય અને સૂર્યની કિરણો આદિથી અત્યંત તાપ ન લાગ્યો હોય તે સમયે વૈદ્યે રેાગીને માત્રાથી મગની ઘણી કણીઓવાળી રાબ પાઇને તેનું લોહી સ્ત્રાવવું. જ્યારે લોહી નીકળીને સારી રીતે રાતા વર્ણવાળું થાય ત્યારે તેને શુદ્ધ થયું સમજવું. તેમજ જ્યારે સારી રીતે વહીને રાતું થએલું લોહી પોતાની મેળેજ અટકી જાય ત્યારે સારી રીતે સ્ત્રવાવાયું સમજવું હલકા પણું, વેદનાની શાંતિ, વ્યાધિના વેગનો ક્ષય અને મનની પ્રસન્નતા એટલાં ચિન્હોથી પણ લોહીનું સારી રીતે સ્ત્રાવણ થયું સમજવું. જેઓ લોહીનું સ્ત્રાવણ કરાવવાનો અભ્યાસ રાખે છે તેઓને કોઢ લાખું તથા દાઝ વગેરે ચામડીના દોષો, ગ્રંથિઓ, સોજાઓ અને લોહીના બીગાડથી થનારા રતવા આદિ રોગો કદી પણ થતા નથી.

લોહી ન નીકળે તો તેને કાહાડવાનો ઉપાય.

अथ खल्वप्रवर्त्तमाने रक्ते एलाशीतशिवकुष्ठतगरपाठा भद्रदारुविडङ्गचित्रकत्रिकटुकागारधूमहरिद्रार्काङ्कुरनक्तमालफलैर्यथालाभं त्रिभिश्चतुर्भिः समस्तैर्वा चूर्णीकृतैः सर्षपतैललवणप्रगाढैर्व्रणमुखमघर्षयेदेवं सम्यक् प्रवर्त्तते ।

વ્રણ કરયા છતાં પણ લોહી ન નીકળે તો એલચી, કપુર, કઠ, તગર, કાળી પાડ, તેલીઓ દેવદાર, વાવડીંગ, ચિત્રો, ત્રિકટુ, (સુંઠ મરી પીપળ) ઘરના ધુવાડાની ધુંસ, હળદર, આકડાના અંકુર અને કરંજનાં ફળ એ સઘ-

ળાંઓનું અથવા એ સઘળાં ન મળે તો એઓમાંનાં ત્રણ ચારનું ચૂર્ણ કરી તેને સરસીયા તેલમાં કાલવી તેથી વ્રણના મોહોડાને ઘસવું, એટલે એમ કરવાથી લોહી સારી રીતે નીકળવા લાગે છે.

લોહી જો અત્યંત નીકળવા લાગે તો તેને અટકાવવા ના ઉપાયો તથા તેના સંબંધમાં ઉપચારો.

अथातिप्रवृत्ते रोध्रमधुकप्रियङ्गुपतङ्गगैरिकसर्जरसरसाञ्जनशाल्मलीपुष्पशङ्खशुक्तिमाष यवगोधूमचूर्णैः शनैर्व्रणमुखमवचूर्ण्याङ्गुल्यग्रेणावपीडयेत् । सालसर्ज्जार्ज्जनारिमेदमेषशृङ्गधवधन्वनत्वग्भिर्वा चूर्णिताभिः क्षौमेण वा ध्मापितेन समुद्रफेनलाक्षाचूर्णैर्वा यथोक्तैर्व्रणबन्धनद्रव्यैर्गाढं बध्नीयात् । शीताच्छादनभोजनागारैः शीतैः परिषेकप्रदेहैश्चोपाचरेत् क्षारेणाग्निना वा दहेद्व्यधनादनन्तरं वा तामेवातिप्रवृत्तां सिरां विध्येत्। काकोल्यादिक्वाथं वा शर्करामधुमधुरं पाययेत् । एणहरिणोरभ्रशशमहिषवराहाणां वा रुधिरं क्षीरयूषरसैः सुस्निग्धैश्चाश्नीयादुपद्रवांश्च यथास्वमुपाचरेत् ।

भवन्तिचात्र । धातुक्षयात्स्रुते रक्ते मन्दः सञ्जायतेऽनलः ।
पवनश्च परं कोपं याति तस्मात्प्रयत्नतः ।
तन्नातिशीतैर्लघुभिः स्निग्धैः शोणितवर्द्धनैः ।
ईषदम्लैरनम्लैर्वा भोजनैः समुपाचरेत् ॥

चतुर्विधं यदेतद्धि रुधिरस्य निवारणम् ।
सन्धानं स्कन्दनञ्चैव पाचनं दहनं तथा ।
व्रणं कषायः सन्धत्ते रक्तं स्कन्दयते हिमम् ।
तथा सम्पाचयेद्भस्म दाहः सङ्कोचयेत् सिराः ॥

अस्कन्दमाने रुधिरे सन्धानानि प्रयोजयेत् ।
सन्धाने भ्रस्यमाने तु पाचनैः प्रयतेत समुपाचरेत् ।

कल्पैरेतैस्त्रिभिर्वैद्य प्रयतेत यथाविधि ।
असिद्धिमत्सु चैतेषु दाहः परम इष्यते ॥

લોહી જો અત્યંત નીકળ્યા કરે તો લોદર, જેઠીમધ, ઘઉંલાં, પતંગ, ગેરૂ, રાળ, રસવંતી, શેમળાનાં ફુલ, શંખ, છીપ, અડદ, જવ અને ઘઉં એઓનું ચૂર્ણ ધીરે ધીરે વ્રણના મોહોડા ઉપર ભભરાવી આંગળીના અગ્રથી વ્રણના મોહોડાંને દબાવવું; અથવા સાલ નામનું ઝાડ, રાળનું ઝાડ, આસુંદરો, ગંધીલો ખેર, મરડાશીંગી, ધાવડો અને ધામણ એઓની છાલનું ચૂર્ણ કરી તે ચૂર્ણ ધીરે ધીરે વ્રણના મોહોડા ઉપર ભભરાવી આંગળીના અગ્રથી વ્રણનાં મોહોડાને દબાવવું; અથવા અતલસ બાળીને તેની ભસ્મ ધીરે ધીરે વ્રણના મોહોડાં ઉપર ભભરાવી આંગળીના અગ્રથી વ્રણના મોહોડાને દબાવવું; અથવા સમુદ્રફીણ અને લાખ એઓનું ચૂર્ણ કરી ધીરે ધીરે વ્રણના મોહોડા ઉપર ભભરાવી આંગળી વતે વ્રણના મોહોડાને દબાવવું; અથવા રેશમી વસ્ત્ર અને સુતરનાં વસ્ત્ર આદિ આયુર્વેદમાં કહેલા પાટાઓથી વ્રણના મુખને દઢ રીતે બાંધવું. શીતલ વસ્ત્રથી આચ્છાદન, શીતલ ભોજન, શીતલ ઘરમાં નિવાસ, શીતલ સેચન ને શીતલ જાડાં લેપન એઓથી પણ ઉપચાર કરવા, અથવા ક્ષારથી કે અગ્નિથી દહન કરવું. નસ શાસ્ત્રોક્ત રીતે ખોલ્યા પછી અત્યંત વેહેવા લાગી હોય તો લોહીની ગતિને અટકાવવા સારૂ, પ્રથમ જે છેદ કરગો હોય તેની નીચે વાંધીને બીજો છેદ કરવો અથવા કાકોલી[1] આદિનો ક્વાથ કરી તેને સાકરથી અને મધથી મીઠો કરીને પાવો, અથવા કાળીઆર હરણ, ઘેટાં, સસલાં, પાડા કે સુવર એઓનું લોહી પાવું. જેને લોહી બહુ નીકળ્યું હોય તે માણસ જો પિત પ્રકૃત્તિવાળો હોય અથવા તેને પિત્તથી બગડેલું લોહી બહુ નીકળ્યું હોય તો દુધથી ભીજાવેલો ભાત ઘીથી સારી પેઠે સ્નિગ્ધ કરીને ખવરાવવો; જો કફપ્રકૃતિવાળો હોય અથવા તેને કફથી બગડેલું લોહી બહુ નીકળ્યું હોય તો મગના યુષથી[2] ભીજાવેલો

---

૧ કાકોલી અત્યંત દુર્લભ છે માટે તેને બદલે આસોદનાં મૂળ વાપરવાં
૨ આઠ તોલા ભાર મગને એકસોં સત્યાવીશ તોલાભાર પાણીમાં પકવતાં ચોથા ભાગનું પાણી રહે ત્યરે ચોળી ગળી લઇ તેમાં ચાર તોલા ભાર દાડિમનો રસ નાખી સૈંધવ સુંઠ તથા ધાણા નાખીને ઉપર પીપરનું તથા જીરાનું ચૂર્ણ ભભરાવવું એટલે તે મગનોયુષ કેહેવાયછે (ભા. પ્ર.)

ઘીથી સ્નિગ્ધ કરેલો ભાત ખવરાવવો; અને જો વાત પ્રકૃતિ હોય અથવા તેને વાયુથી બગડેલું લોહી બહુ નીકળ્યું હોય તો માંસના રસાથી ભીજાવેલો ઘીથી સ્નિગ્ધ કરેલો ભાત ખવરાવવો; અને માથાનાં શૂળ આદિ જે ઉપદ્રવો થયા હોય તેઓના ઉપર તેઓને અનુસરતા ઉપચારો કરવા.

આ વિષયના શ્લોકમાં કહ્યું છે કે—લોહી સ્રવ્યા પછી ધાતુનાક્ષયને લીધે અગ્નિ મંદ થઇ જાય છે અને પવન પ્રકોપ પામેછે એટલા માટે એવા પ્રસંગમાં અત્યંત શીતળ, હલકાં, સ્નિગ્ધ અને લોહીને વધારનારાં કાંઇક ખાટાં (દાડીમ તથા આમળાંવાળાં) અથવા ખટાશ વગરનાં ભોજનોથી ઉપચાર કરવા. વ્રણને સાંધવો, લોહીને ઘાટું કરવું વ્રણને પકાવવો અને દાહ કરવો, એ ચાર પ્રકારોથી લોહી અટકેછે. લોદર આદિ તુરી ઓષધીઓના ચૂર્ણથી વ્રણ સંધાય છે, શીતલ પદાર્થોથી લોહી ઘાટું થઇ જાય છે, અતલસ આદિની ભસ્મથી વ્રણ પાકછે, અને દહન કરવાથી સિરાઓના સંકોચ થાયછે. શીતળ ઉપચાર આદિથી લોહી ઘાટું ન થાય તો તુરા પદાર્થોથી વ્રણને સાંધવાની તજવીજ કરવી અને એ તજવીજ કામ ન લાગેતો ભસ્મથી વ્રણનું પાચન કરવું. એ ત્રણ પ્રકારોથી યોગ્ય રીતે યત્ન કરતાં જો એ કોઇ પ્રકાર લાગુ ન પડે તો વૈદ્યે વ્રણનું દહન કરવારૂપ છેલ્લો ઉપાય કરવો.

લોહીને અત્યંત સ્રવાવી નાખવાનો આગ્રહ નહિ રાખવા વિષે.

सशेषदोष रूधिरं न व्याधिरतिवर्त्तते।
सावशेषे ततः स्थेयं नतु कुर्यादतिक्रमम्ः ॥
देहस्य रूधिरं मूलं रूधिरणैव धार्य्यते।
तस्माद्यत्नेन संरक्ष्यं रक्तं जीव इतिस्थितिः ॥

દુષ્ટ થએલું રૂધિર કાંઇક અવશેષ રહી જાય તો પણ વ્યાધિનો વધારો થતો નથી; એટલા માટે એવું લોહી કાંઇક અવશેષ રહી ગયું હોય તેટલા માંજ તેને સ્રવાવવાથી અટકવું, પણ સઘળું સ્રવાવી નાખવાનો દુરાગ્રહ કરવો નહિ. જે દુષ્ટ લોહી અવશેષ રહી ગયુ હોય તેને પછી સંશમન આદિ ઉપાયોથી જીતવું. રૂધિરજ દેહનું મૂળ છે અને દેહનું ધારણ

રૂધિરથીજ થાયછે; તથા જે રૂધિર છે તેજ જીવનરૂપ છે એવી સ્થિતિ છે એટલા માટે યત્ન પૂર્વક રૂધિરનું રક્ષણ કરવું યોગ્ય છે.

લોહી સ્રવાવતાં કાંઇક અવશેષ રાખ્યા પછી કરવાની ક્રિયા.

स्नुतरक्तस्य सेकाद्यैः शीतः प्रकुपितेऽनिले ।
शोफं संतोदं कोष्णेण सर्पिषा परिषेचयेत् ॥

જેના લોહીને સ્રવાવ્યું હોય તે માણસનો પવન શીતસેચન આદિથી પ્રકોપ પામતાં વ્યથાવાળો સોજો થાય તો તે સોજાપર થોડા થોડા ઉના ઘીથી સેચન કરવું.

इतिश्री सुश्रुतना सूत्रस्थाननो चौदमो अध्याय संपूर्ण.

पञ्चदशोऽध्यायः ।

પંદરમો અધ્યાય.

अथतो दोषधातुमलक्षयवृद्धिविज्ञानीयमध्यायं व्याख्यास्यामः ।

હવે લોકોના કલ્યાણને વાસ્તે 'દોષ ધાતુ મલ ક્ષય વૃદ્ધિ વિજ્ઞાનીય,[1] એ નામના અધ્યાયનું વ્યાખ્યાન કરીએ છીએ.

દોષ આદિનાં ક્ષય તથા વૃદ્ધિ કેહેવાનું કારણ.

दोषधातुमलमूलं हि शरीरं तस्मादेनेषां लक्षणमुच्यमानमुपधारय ।

દોષો, ધાતુઓ, ઉપધાતુઓ અને મળો શરીરનાં મૂળ રૂપ હોવાથી પ્રધાન છે એટલા માટે એઓનાં કામો કહીએ છીએ તે સાંભળો.

---

૧ દોષો, ધાતુઓ, મળો તથા ઉપધાતુઓ એઓના ક્ષયનું તથા વૃદ્ધિનું જ્ઞાન આપનારો.

અમદાવાદ "ગૂજરાત આર્ય ઔષધ શાળા"નાં સાર્વજનિક ઉપયોગનાં લોક પ્રિય દેશી ઔષધો.

જીવન.

"જેનો સ્વભાવ જ જીવાડવાનો છે તે મારવાની ક્રિયા તો કદિ કરે જ નહિ." "જેનો સ્વભાવ જ હિત કરવાવાળો છે, તે કોઇના અહિતમાં પ્રવર્તે જ નહિ." આવા સુખકારક સ્વભાવવાળી કેવળ અમૃતરૂપ ઉત્તમ વનસ્પતિઓના મહાત્મા ઋષિઓએ યોજેલો અને બહોળા વપરાશ અને અનુભવથી સિદ્ધ થયેલો યોગ.

એજ આ અમારૂં "જીવન" છે.

રોગીને નિરોગી કરનાર, નિરોગીને આયુષ્ય બળબુદ્ધિ આપનાર, અસાધ્ય સ્થિતિમાં પહોંચી ગયેલા રોગને પણ સાધ્ય કરનાર-ફાટી નીકળતા એવા રોગોમાંથી રક્ષણ કરનાર અને જીંદગીને જાળવી લાંબું આયુષ્ય આપનાર- એવો જગતમાં બીજો કોઈ પણ આબાદ ઉપાય હયાત હોય તો તે.

આ અમારૂં "જીવન" છે.

અમારૂં "જીવન" પ્રાચીન ઋષિઓના મહાન મગજે યોજેલો એક દૈવી યોગ છે.

અમારૂં "જીવન" અર્વાચીન ધનવંતરી (અમારા શુભેચ્છક મહાત્મા શ્રી કુબેરજી) ની વિચક્ષણ શોધક બુદ્ધિએ શોધી કાઢેલા શાસ્ત્રના અનેક આરોગ્ય દાયક કલ્પોમાંનો એક ઉત્તમ કલ્પ છે.

અમારૂં "જીવન" સર્વના હિતને અર્થે જ છે-કોઈના અહિતમાં નથી.

અમારૂં "જીવન" સેવનારો રોગી રોગથી મુક્ત થાય છે, અને નિરોગી રોગોના હુમલાઓથી બચી તનદુરસ્તી ભરેલું લાંબું આયુષ્ય પ્રાપ્ત કરવાને ભાગ્યશાળી થાય છે.

અમારૂં "જીવન" સેવનારાં પુરૂષો-સ્ત્રીઓ-વૃદ્ધો અને બાળકોની ક્ષીણતા દુર થાય છે, શરીરમાં લોહી અને શક્તિ ભરાય છે, એટલું જ નહિ પણ તેની સાથે બુદ્ધિ, સ્મૃતિ, કાંતિ, વર્ણ, પ્રસન્નતા અને સ્ત્રી વિષે હર્ષ પ્રીતિની પ્રાપ્તિ થાય છે.

અમારૂ "જીવન" ક્ષીણ થયેલા ખોખામાં ફરી જીવન (લોહી) ભરે છે. પુરૂષત્વ વિનાના પુરૂષોમાં જીવન (પુરૂષાતન) સ્થાપે છે.

અમારૂં "જીવન" મુખ્ય કરીને નીચેના રોગોને માટે એક સર્વોત્તમ ઉપાય છે.

શોષરોગ એટલે લોહી, માંસ, હાડકાં વગેરે શરીરના રસો અને ધાતુઓ શોષાઇને ગળતા તથા ક્ષીણ થતા હોય તે રોગમાં જ્યારે કોઈ પણ બીજી દવા કાર્ય કરી શકતી નથી ત્યારે પણ "જીવન" તેવા મહારોગીને જીવાડવાને શક્તિવાન્ થાય છે.

શોષરોગ અસાધ્ય છતાં તેને "જીવન" નો વખતસર યોગ થાય તો તેવા દરદીનો પણ બચાવ થઈ આવવાનો સંભવ થાય છે.

અમ્લપિત્ત એ ક્ષયના જેવો જ મહારોગ છે. અજીર્ણ એ આ રોગની માતા છે. દરદીને ખાટી ઉલટીઓ થયા કરે છે; શરીર ગળતું જાય છે. આ રોગવાળો રોગી ચોકસ પથ્યથી જીવનનું સેવન કરે તો મૃત્યુ તેની પાસે કદિ પણ આવી શકે નહિ એવી અમો ખાત્રી આપીએ છીએ.

અજીર્ણ—યકૃત (લીવર) ના નબળા પણાને લીધે તેમજ આંતરડાંના વિકારોને લીધે ઘણાએક માણસોને અજીર્ણની ઝાડાની અને ઝાડાના કબજાની નિરંતર ફરિયાદ હોય છે. અંગરેજીમાં જે રોગને "ડિસ્પેપશિયા" કહે છે એ રોગમાં જીવનનું યથાવિધિ ચોકસ મુદત સુધી કરેલું સેવન એ કંટાળા ભરેલા અને નિરંતરને માટે ઘર કરી રહેલા વ્યાધિનું નિકંદન કરી શકે છે.

પિત્ત વિકાર } પિત્તના તથા લોહીના ઘણા વિકારોને "જીવન"
લોહી વિકાર } મટાડે છે. ખોટી ગરમી, લુખસ, શીળસ, ગરમીનાં ગડગુમડ, વગેરે ચામડીના વિકારો, માથાની ગરમી, આંખની ગરમી, મગજની નબળાઇ, નાશ પામેલી યાદશક્તિ, લોહી બિગાડ, લોહીનું કમીપણું, ફિક્કાસ, પાંડુ, વગેરે ઘણા એક રોગોને મટાડી શરીરમાં નવું શુદ્ધ લોહી ભરી દે છે.

ધાતુ વિકાર—પુરૂષો તેમજ સ્ત્રીઓ અને નાનાં બાળકોને ધાતુ સંબંધી ઘણી ફરીયાદો થતી જોવામાં આવે છે. પ્રમેહ, પ્રદર (ધુપણી) ધાતુસ્રાવ, ધાતુક્ષીણતા, ધાતની દુર્બળતા, ધાતની ઉષ્ણતા, સ્વપ્નમાં ધાતનો પાત, પુરૂષત્વની હીનતા, વગેરે ધાતુ અથવા વીર્ય સંબંધી સર્વ વિકારોને જીતી ધાતુને સુધારી ઘટ કરી પુરૂષમાં પુનઃજીવન (પુરૂષાતન) આપનારૂં આ "જીવન" છે.

વૈદ્યકલ્પતરૂ.

વૈદ્યક સંબંધી ઉપયોગી વિષયો ચરચનાર

માસિક પત્ર.

A MONTHLY MEDICAL ADVISER.

પુસ્તક ૪ થું. માર્ચ સને ૧૮૯૮. અંક ૩ જો.

તંત્રી

વૈદ્ય જટાશંકર લીલાધર ત્રિવેદી

ગૂજરાત આર્ય ઔષધશાળા

અમદાવાદ.

વિષયાનુક્રમ.

અમદાવાદ—"પ્રજાબંધુ" પ્રીન્ટીંગ પ્રેસમાં મુદ્રાંકિત કર્યું.

વાર્ષિક મૂલ્ય

પોસ્ટેજ સાથે રૂ. ૧ અગાઉથી. પાછળથી રૂ. ૧॥.

ગ્રાહકોને સૂચના.

૧. "બ્રહ્મચર્ય" એ નામનું પુસ્તક ખાસ અમારાં ગ્રાહકોને ભેટ આપવા માટે તૈયાર કરી છપાવેલ છે. એ પુસ્તક તૈયાર થયું છે. ચોપાનિયા-ના લવાજમ (રૂ. ૧।)ની સાથે આ ભેટના પુસ્તકના પોસ્ટેજ માટે અ-રધો આનો મોકલીને "બ્રહ્મચર્ય" મંગાવી લેવું. લવાજમ અગાઉથી લેવાનો રીવાજ છે, અને વર્ષના આરંભમાં સર્વનાં લવાજમ આવી જવાની વકી છે; છતાં જેમનાં લવાજમ આવતાં વિલંબ થશે તેમને એકાદ માસ રાહ જોયા બાદ લવાજમના પૈસા ચડાવી ભેટનું પુસ્તક વે. પે. મોકલી દેવામાં આવશે.

૨. અમારા હમેશના ગ્રાહકો સિવાય બીજા પણ જે જે ગૃહસ્થો તરફ આ ચોપાનિયું મોકલવામા આવે તેઓ તેનો સ્વીકાર કરશે એવી આશા છે. આ ચોપાનિયું કેળવાયેલાં કુટુંબોમાં ઘણા જ પ્રેમથી વંચાય છે; તે હવે કહેવાની જરૂર નથી. શરીર સંરક્ષણની ખરી કિમ્મત નહિ કરનારા જે લોકો તેના ગ્રાહક થવાને ખુશી ન હોય તેઓએ અમોને વેળાસર સૂચના કરવા મહેરબાની કરવી.

૩. આ ચોપાનિયા માટે લેખો લખવાને વૈદ્યોને તેમ જ વૈદ્યવિદ્યાના શોખિનોને છુટ છે. જેઓ પોતાનો જાતિ અનુભવ લખી મોકલશે તેમનો ઉપકાર માનવામાં આવશે.

૪. ગ્રાહકોને રોગ સંબંધી કે અમારા ધંધાને લગતી કાંઈ પણ સ-લાહ જોઈતી હશે તે લખી મોકલાવામાં આવશે.

૫. પાંચ ગ્રાહકો મેળવી આપનારને તેમ જ અમારી દવાશાળામાંથી દર વરસ પાંચ રૂ. ની કીમતની દવા મંગાવનારાઓને આ ચોપાનિયું મફત વાંચવા માટે મોકલવામાં આવે છે.

૬. પત્ર વ્યવહાર કરનારાઓએ ઉત્તર માટે અરધા આનાની ટીકીટ અથવા પોસ્ટ કાર્ડ મોકલી દેવું. તે વિના ઉત્તર આપવાનું અમોને પો-સાય તેમ નથી.

વૈદ્યકલ્પતરુ.

પુસ્તક ૪ થું. માર્ચ સને ૧૮૯૮. અંક ૩ જો.

શું ઔષધોપચાર નકામા છે?

Is Medicine A Failure?

આવો પ્રશ્ન કરીને એક વિદ્વાન ડાક્ટરે તે વિષે કલકત્તાના "ઇન્ડિયન મેડિકલ રેકર્ડ" માં જે વિચારો બતાવેલા છે, તે બેશક લક્ષમાં લેવા લાયક છે. તેમાં બતાવેલાં સર્વ સિદ્ધાન્તો સ્વીકાર કરવા જોગ છે કે નહિ, એ વાત ભિન્નતાની બાબત છે; તથપિ તેમાંની કેટલીક સુચનાઓ વૈદક ખાતાના વિદ્વાનોને જ નહિ પણ સામાન્ય પ્રજાને સમજવા જેવી છે. એટલા માટે અમે એ વિદ્વાનના વિચારોનો સંક્ષિપ્ત સાર આ નીચે રજુ કરીએ છીએ:— તે શરૂવાત કરે છે કે:—

જીંદગી રૂપી દીવો ઝાંખો પડી ગયો છે; પોષક તત્વરૂપી તેલ લગભગ ખુટી જવા આવ્યું છે; આ ઝાંખી દુનિયાની આસપાસ એક છેવટનો ક્ષણિક ઉજેસ કરીને તે દીવો (જીવ) હવે બુઝાવાની તૈયારીમાં છે; આ અનિશ્ચિત પ્રકાશને ટકાવી રાખવાનો વ્યર્થ પ્રયત્ન કરતાં કરતાં તે છેવટનો શ્વાસ લે છે; તેલનું છેલ્લું ટીપું બળી ગયું છે અને આ પૃથ્વી ઉપરના બીજા પ્રકાશ પામતા દીવાઓ (જીવતાં પ્રાણીઓ) માં તે દીવો (જીવ) સદાને માટે બંધ પડી જાય છે!

શું આ દીવાને ઓલવાતો અટકાવી ન શકાય? ધારો કે દીવામાં તેલ પુરવામાં આવે અને આકાશમાંથી વાયુનો પ્રવાહ વધારવામાં આવે, તો તે દીવો એકવાર ફરી પ્રકાશિત થઈ બળવા ન માંડે? આ પ્રશ્નનો દરેક માણસ સ્વભાવિકપણે એવો જ ઉત્તર આપશે કે તે ફરી પ્રકાશિત થઈ શકે. પણ આ પ્રમાણે થઈ શક્યું છે? ભાગ્યે જ. આ વાત સંભવિત હોય તો હજારો મોઢે જીવો નાશ પામી ગયા તે નાશ પામ્યા ન હોત. તેમના પ્રાણ બચાવવાને માટે જ જેના હાથમાં આવ્યા તે ઉપાયો અજમાવવામાં આ-

વેલા છે, તે ઉપાયેા તેમને મારી નાખવામાં ઉલટા વિશેષ કારણ ભુત થયેલા છે, એવા અભિપ્રાયનેા નામાંકિત તબીબોએ સ્વીકાર કરેલો છે.

આવા અભિપ્રાયના થેાડાએક દાખલા એક નાન્હા ચેાપાનિયામાંથી હાથ લાગેલા છે. તે ચેાપાનિયાંનું નામ "આપણે માંદા હોવાથી આપણને ઝેર વડે શા માટે નહિ મારી નાખવા જોઇએ?" એવું છે. ("Why we should not be poisoned because we are sick?").
તે દાખલાએા નીચે પ્રમાણે છેઃ—

હૉફમેન કહે છે કે.—"એક ઘણા નામીચા ડાકટરને એવું બોલતેા મેં સાંભળ્યેા છે કે, 'સર્વથી ઉત્તમ ઔષધોપચાર અથવા ઉપાય એજ કે જે કાંઈ કાર્ય કરે નહિ; બીજા નંબરનેા ઉપાય એ કે જે થેાડું જ કાર્ય કરે.' બીજા શબ્દોમાં આ બોલવાનેા ભાવાર્થ એ છે કે, જો તમે તમારા દરદીને મારી નાખવા ઇચ્છતા હેા તેા તેને દવા પાજો.

ફ્રાન્સીસકૉગસવેલ (બોસ્ટન) એમ. ડી. કહે છે કે,–જે ઉત્તમ ધંધો મેં હાથમાં લીધેા છે અને જેમાં બીજા મારા વિદ્વાન મિત્રેા પણ કામે લાગેલા છે તેમાંથી પાછેા હઠવાને હું ઇચ્છતેા નથી; તેાપણ મારેા દઢ અભિપ્રાય છુપાવી રાખવાને મારૂં અંતઃકરણ ના પાડે છે તે અભિપ્રાય એ છે કે, વૈદક ઉપાયેાનેા ચાલતેા પ્રવાહ લક્ષમાં લેતાં વૈદકનેા ધંધો લાભ કરતાં ઘણેાજ મ્હોટેા ગેરલાભ કરવાવાળેા છે; અને તે ધંધાને તદ્દન નાબુદ કરી નાખવામાં આવે તેા માણસ જાતને અપાર લાભ થાય,"

આ ભાષા અને વિચાર બહુ સખ્ત છે. વૈદક ધંધો બંધ કરવાનેા અભિપ્રાય નમાલેા છે, કેમ કે જગતમાં ખાનગી ઉંટવૈદું ઉભરાઈ ગયું છે.

જોન્હ મેસનગૂડ એમ. ડી. એફ. આર. એસ. કહે છે.-વૈદ્યકશાસ્ત્ર એ જંગલી વિદ્યા છે. (Jargon) અને આપણાં ઔષધની માણસ જાત ઉપર અનિશ્ચિત અસર છે, અને આ નિશ્ચિત અસર તેા નક્કી છે કે, લડાઇઓ, મરકીઓ અને દુકાળેાએ જે વિનાશ કરેલેા છે તેના કરતાં દવાઓએ વધારે નાશ કરેલેા છે."

લડાઇઓએ જે ઘાણ કાઢયેા છે અને આપણાજ દેશમાં હમણાં લડાઈ, મરકી અને દુષ્કાળને લીધે પ્રાણીઓના જીવની જે હાનિ થાય છે તેની સાથે સરખાવતાં જોન્હ મેસનગુડનું બોલવું બેશક અતિશયેાક્તિ ભરેલું છે. પણ એ અતિશયેાક્તિ ભરેલું બોલવું એવું સૂચવે છે કે, વૈદકના ધંધામાં અને દવાના ઉપચારમાં જોખમ ઘણુંજ રહેલું છે.

જેમ્સ જોન્હુસન એમ. ડી. એફ. આર. એસ. કહે છે:-મારા અંતઃકરણના નિશ્ચયથી અને લાંબા અનુભવ અને વિચારથી હું જાહેર કરૂં છું કે જો દુનિયામાં એક પણ વૈદ (તબીબ-ડાકટર) શસ્ત્ર વૈદ, પ્રસવ વૈદ, રસાયન શાસ્ત્રી, અને ઔષધો ન હોય તો વ્યાધિ અને મૃત્યુનું પ્રમાણ હમણાં કરતાં થોડું આવે."

આ લખાણ આપણો દમ કહાડી નાખે એવું છે! પણ આ નીચેનો અભિપ્રાય વાંચો! તે અભિપ્રાયને તીક્ષ્ણ ધાર છે!

એબરનેથી કહે છે કે", પાછલા સમયમાં વૈદકનો ધંધો કરવાવાળા માણસોનો ઘણો વધારો થયો છે; પણ હું સોગન ખાઇને કહું છું કે, "વ્યાધિઓ પણ પ્રમાણમાં વધ્યા છે." આ વિચાર એમ સુચવે છે કે, ધંધાની ચડસા ચડસી અને ઓછી ફીને લીધે દવાઓ વધારે જથામાં વપરાવા માંડી છે અને તેથી રોગના કેસોની સખ્યા વધી ગઈ છે.

ડૉ. બેઈલી—પ્રસિદ્ધ ડૉ. બેઇલી ચાળીસ વર્ષના અનુભવ પછી જાહેર કરે છે કે, "દવાઓ ઉપર મને કાંઈ પણ વિશ્વાસ નથી." પોતાના ધંધામાં થોડા વર્ષ સુધી અનુભવ લીધા પછી દરેક વૈદ્ય (ફીઝીસ્યન) આવા મત ઉપર આવે છે.

આ ઉપલોજ નામાંકિત નાડિવેદ્ય ડૉકટર **બેઈલી** પોતાની મરણ પથારીપર એટલે સુધી પણ બોલ્યો હતો કે, "મેં જેટલાં દરદીઓને બચાવ્યાં છે તેના કરતાં વધારે દરદીઓને માર્યાં હશે કે નહિ તેનો મને શક છે."

એમ. મેગન્ડી કરીને ફ્રાન્સનો પ્રસિદ્ધ તબીબ પોતાના શિષ્યોને વ્યાખ્યાન આપતાં આ પ્રમાણે બોલે છે; "ભાઇઓ, દવાઓ એ એક મોટું હંબગ (ભોપાળું-ખોટારૂં) છે. દવાઓ વિષે જગતમાં કાંઇપણ કોણ જાણે છે? શરૂવાતમાં હવે હું તમને ખુલ્લા દિલથી કહું છુ કે, દવાઓ વિષે હું કાંઈ જાણતો નથી, અને આ જગતમાં એ વિષે કોઈ કાંઈ જાણે છે કે નહિ તે પણ હું જાણતો નથી. હું ફરીથી કહું છું કે દવાઓ વિષે કોઈ પણ માણસ કાંઇપણ જ્ઞાન ધરાવતો નથી! માથાનો રોગ સંધીવા, અથવા હૃદયનો રોગ શી રીતે મટાડવો, તે કોણ કહી શકનાર છે? કોઈ કહી શકે એમ નથી.. અરે તમે મને કહો છો કે ડૉકટરો લોકોને સારા કરે છે. હું કબુલ કરૂં છુ કે લોકો સારા થાય છે, પણ તેઓને કેવી રીતે સારા કરવામાં આવે છે? ગૃહસ્થો, તેમાં કુદરત ઘણું કામ કરે છે;.

તર્ક શકિત ઘણું કામ કરે છે; ડાકટરો જ્યારે કાંઈ હાનિ નથી કરતા ત્યારે થોડોજ બગાડ કરે છે."

ડૉકટર મેજેન્ડીના અભિપ્રાયને બીજા પણ હાલના ઘણા ડાકટરો મળતા આવે છે. દવા પેટમાં ગઈ કે તે ઝેરની પેઠે ક્રિયા કરવા માંડે છે. શરીરના વ્યાધિને હાંકી કાઢવામાં કુદરતની ક્રિયા તો ચાલતી જ હોય છે, તેમાં આ દવા રૂપી દુશ્મન ઉલટો તેના કામમાં અંતરાય થઇને આડો આવે છે. હવે તેને બે કામ કરવાં પડે છે. એક શરીરના વ્યાધિનું ઝેર બહાર કાઢવાનું કામ અને બીજું દવાનું ઝેર કાઢી નાખવાનું કામ. આવી બે બાજુની ક્રિયાઓમાં દરદીની શકિત હણાઈ જાય છે, અને કદિ તે એકદમ મરતો નથી, તો પણ દવા લીધા પહેલાં તે જે સ્થિતિમાં હતો તેના કરતાં તેની વધારે ખરાબ હાલત થઈ પડે છે;

દરદી બિચારો મંદવાડની પથારીએ પડેલો છે! તેની પાસે તેની રડતી સ્ત્રી બેઠી છે, અને છેલ્લા શ્વાસની સાથે રડાપીટ કરવાને માટે તૈયાર થઈ રહેલી છે; બીજી બાજુ તેનો ભાઈ ચિંતાતુર ચહેરે ઉભેલો છે; બીજાં સગાંઓ અને મિત્રો દલગીરીની ગમગીનીમાં પથારીને ઘેરી બેઠાં છે; સાચા સ્નેહવાળી માતાના હોઠ પુત્રના રક્ષણ માટે ઇશ્વિરની આરાધનામાં કામે લાગેલા છે; અને દરદીના ડાકટર સાહેબ ગંભીર, અને ગભરાયેલા ચેહેરે દરદીને બચાવવાના વિચારમાં ઉંડા ઉતરી ગયા છે. ડૉકટર એમ ધારતા જણાય છે કે તે તેનાથી બનતું બધું કરી ચૂકયા છે અને હવે શું કરવું તેને માટે ગુંચવણમાં પડી ગયા છે. ડાકટર હજી એકવાર દવા અજમાવે છે; એ દવા કુદરતને ફરી ઉશ્કેરે છે, અને દરદીનું બાકી રહેલું થોડું ઘણું જીવન જોખમમાં આવી પડે છે! ઘણા કેસોમાં આવા બનાવ બને છે.

ચાબુકના સખ્ત મારથી ચલાવેલા અને અંતે થાકી મરવા પડેલા ઘોડાના જેવી દરદીની દશા થાય છે! ઘોડાને ચાબુકના મારથી ચલાવતાં તે બિચારો મારના ભયથી પોતાની શકિત ઉપરાંત ગતિ કરે છે, પણ થોડાજ વખતમાં ગતિ અટકે છે અને ફરી કામમાં ન આવે એવી રીતે તુટી જઈ મરવા પડે છે. જો એજ ઘોડાને તેની શકિત પ્રમાણે ચાલવા અને કામ કરવા દેવામાં આવે તો તે ધારેલે ઠેકાણે લઈ જાય છે અને ફરી પણ પાછો કામમાં આવે છે, એવીજ રીતે આપણા શરીરની અંદર ક્રિયા કરતી શક્તિને માટે સમજવું જોઇએ. આ કુદરતી શક્તિપર જોઇએ

તે કરતાં વિશેષ દબાણ થાય છે, તો તે શકિત બમણા જોરથી કામ કરવા માંડે છે, પણ એવા કૃત્રિમ બળ વડે વધારવામાં આવેલી ગતિ પાછી એટલાજ જોરથી ધીમી પડે છે અને આ પ્રમાણે સ્વાભાવિક શકિતના સમાનપણા (Balance of Equilibrium) માં વારંવાર વૃદ્ધિ તથા ન્હાસ થવાથી પરિણામે એ સ્વાભાવિક શકિત નાશ પામે છે.

આ પ્રમાણે દવાઓની ઘણી ઘાલમેલ કુદરતી ક્રિયામાં આડી આવે છે. આ કુદરતી ક્રિયા તે શું તે જાણવાની જરૂર છે. આપણી આસપાસના વાતાવરણમાં પ્રાણવાયુ (oxygen) કરીને હવા છે, તે હવાજ પ્રાણી તથા વનસ્પતિનું જીવન છે. આ પ્રાણવાયુ આપણા શરીરને જોઈએ એટલા પ્રમાણમાં અને જોઈએ એવી સ્વચ્છ હાલતમાં પુરો પડી શકે તો શરીરમાં જે નાના પ્રકારના રોગ થાય છે તે થવા પામે નહિ. કુદરતની આ બક્ષીસ પુષ્કળ જથામાં વાતાવરણમાં જોવામાં આવે છે અને પ્રાણીઓ શ્વાસોશ્વાસ દ્વારાએ પ્રાણવાયુને શરીરની અંદર લે છે. આથી કરીને શરીરને તાજું જીવન મળતું રહે છે. વળી આ પ્રાણવાયુ શરીરમાં જઈને બીજા મલીન અને પ્રાણ હારક પદાર્થોને દુર કરી શરીરમાંથી બહાર કાઢી નાખે છે. માટે માંદાં માણસોને માટે આ વાયુ સૈથી અગત્યની દવા છે. પ્રાણવાયુ જે કામ કરી આપે છે તે કામ કોઈ પણ દવા કરી શકતી નથી. બીજી અગત્યની ચીજ " અજવાળું) છે અને ત્રીજી અગત્યની વસ્તુ " ખોરાક " છે. આ ત્રણ વસ્તુ યોગ્ય પ્રમાણમાં અને સારી હાલતમાં મળી શકે તો દવાઓની શીશીઓ અને પડીકાંઓની જરૂર પડશે નહિ. શરીરમાં હાલવા ચાલવાની ગતિ, શકિત, અને કામ કરવાની અથવા જે શકિત વડે આ શરીર ક્રિયા કર્યા કરે છે તે શકિત શું છે? તે એક પ્રકારની વીજળી છે અને તે વીજળી પેદા કરનાર પ્રાણવાયુ (ઓકસીજન) છે.

આ પ્રમાણે આ અને બીજા કેટલાક વિદ્વાનો ઔષધોના બહુ વપરાશને નુકસાન કારક ગણી કુદરતી ક્રિયા પર આધાર રાખવાની ભલામણ કરે છે. આ અભિપ્રાયમાં કેટલીક સત્યતા છે. દવાઓ કાંઈ કામ નથી કરતી એમ કહેવું એ તો દેખાતું ખોટું છે. દવાઓ કામ કરે છે અને કેટલીક વખત વીજળીની ગતિથી કામ કરે છે, તે આપણે નજરે જોઇએ છીએ. તથાપિ અમે પોતે પણ એક કરતાં વધારે વખત જણાવી ગયા છીએ કે દવાઓ શરીરમાં જઈને શું શું ક્રિયા કરે છે, ને તે ક્રિયા એકંદરે જીંદગીને કેટલે દરજ્જે ફાયદા કારક છે ને કેટલે દરજ્જે જીંદગીને

જોખમમાં નાખે છે તે કહેતાને કોઈ સમર્થ નથી. વાસ્તે દવાઓનો જેમ બને તેમ થોડો ઉપયોગ કરવો અને જે ઉપયોગ કરવો તે પણ ઉત્તમ જીવિતને આપવાવાળી એટલે ઉપલા ડાકટરના અભિપ્રાય પ્રમાણે પ્રાણવાયુ (ઓકસીજન) ને મદદ કરે એવી દવાઓનો વિશેષ ઉપયોગ કરવો. લોકોના હિતને માટે આ વાત ડાકટરોએ તેમજ વૈદ્યોએ લક્ષમાં રાખવી જોઇએ છીએ, અને જેમ જેની નજરમાં આવે તેમ દવાઓનો વપરાશ થવા માંડેલો છે તેના પર કાંઇક અંકુશ મુકવો જોઇએ. જગતમાં દવાઓની વૃદ્ધિ સાથે મરણોની વૃદ્ધિ થઇ છે એવો જે અભિપ્રાય પડે છે તે અભિપ્રાયમાં કાંઇક પણ સત્ય રહેલું છે, એમ કહ્યા વિના ચાલતું નથી.

સૃષ્ટિના અંત વિષે.

The End of the Creation.

પૃથ્વીપરની ઘણી જાતો તેમનાં ધર્મ પુસ્તકોને આધારે એવો મત ધરાવે છે કે જે પૃથ્વીપર આપણે વસીએ છીએ તે પૃથ્વીનો એટલે તેપર વસનારાં પ્રાણીઓનો એક વખત અંત આવશે. કેટલાક લોકો પોતાના પુસ્તકોને આધારે એવી પણ ચોકસ ગણતરી કરે છે કે, પૃથ્વીનો અંત ચોકસ વખતે આવશે. આ લખાણોની ભાષા એવી ભેદ ભરેલી હોય છે કે તેનો સામાન્ય રીતે જે અર્થ માની લેવામાં આવે છે, તેવો તેનો અર્થ હોતો નથી. તેથી એવા અર્થ ઉપર કરવામાં આવતી ગણતરીઓ ખરી પડતી નથી. અને તેથી એ ધર્મ પુસ્તકોના માનવા વાળાઓ પણ એવી ગણતરીઓ ઉપર ઝાઝું વજન આપવા ના પાડે છે. બીજી તરફથી ગણતરીને બાજુપર મુકતાં પૃથ્વીના અંત વિષે જે વિચારો આપવામાં આવે છે, તેને વિદ્યાના આધારથી પણ કાંઇક ટેકો મળે છે. પૃથ્વીનો અંત કેવી રીતે આવી શકે અથવા તેનો અંત લાવનારાં સંભવિત કારણો કેવાં હોવાં જોઇએ, તે ઉપર વિચારો કરીને વિદ્વાનોએ તેનો ખુલાસો બહાર પાડેલો છે.

કેળવાયેલો વર્ગ આ વાતથી સારી રીતે જાણીતો છે કે પ્રાણીમાત્રના પ્રાણની હયાતી માટે આપણી આસપાસના વાતાવરણમાં પ્રાણવાયુ (ઑકસીજન) નામના પદાર્થની જરૂર છે. જ્યાં સુધી આપણી આસપાસના વાતાવરણમાં આ પ્રાણવાયુની ઓછા વધતા પ્રમાણમાં પણ હયાતી છે, ત્યાં સુધી

આ પૃથ્વી પ્રાણી વગરની થવાનો સંભવ નથી. પ્રાણવાયુની હયાતી વિના પ્રાણીઓ જીવે નહિ. આ વાત રસાયન વિદ્યાના બળથી સારી રીતે સિદ્ધ થયેલી છે. પૃથ્વી ઉપરના વાતાવરણમાં આ પ્રાણવાયુ કેટલા જથામાં છે, એ જથો ક્યાં સુધી ચાલી શકે એટલો છે, અને એ વાયુ ઓછો થવાનાં શું શું કારણો લાગુ પડેલાં છે, એ બધી ગણતરી ઉપરથી વિદ્વાનો પૃથ્વીના અંત વિષેનાં અનુમાનો બાંધવાને શક્તિવાન થાય છે.

અમેરિકામાં કેનેડા પ્રાંતના **ટોરોન્ટો** શહેર મધ્યે સન ૧૮૯૭ ના સપ્ટેંબર મહીનામાં બ્રિટિશ એસોશિએશનની આગેવાની નીચે એકત્ર મળેલા વિદ્વાનોના એક મેળાવડાના આગળ નામીચા અંગ્રેજ રસાયનશાસ્ત્રી લૉર્ડ **કેલ્વીને** આપેલું ભાષણ આ વિષયપર ઠીક અજવાળું પાડે છે. તે વિદ્વાન એવું મત ધરાવે છે કે, પૃથ્વીની હયાતીના આરંભમાં વાતાવરણમાં નિર્મળ "પ્રાણવાયુ" હોવાનો સંભવ નહિ હોવો જોઇએ. તે વખતે પૃથ્વી ધગધગતા અગ્નિનો ગોળો હતો અને પૃથ્વીની એવી સ્થિતિમાં તે ઉપર વનસ્પતિ ઉગી શકે એમ' નહિ હોવાથી પૃથ્વીપર નિર્મળ ઑાકસીજન (પ્રાણવાયુ) ની હયાતી સંભવિત નથી." રસાયન વિદ્યા વડે આ વાત સિદ્ધ થયેલી છે; એટલે કે બળતું કરવામાં આવે છે ત્યારે બળતણ તરીકે વાપરવામાં આવતા કોયલા અથવા લાકડાની અંદરનું કોયલાનુ તત્વ તથા હવા એ બે સાથે મળે છે ત્યારે તેમાંથી "કારબોનિક એસીડ ગેસ" નામની એક મિશ્ર ઝેરી હવા ઉત્પન્ન થાય છે આ હવા પ્રથ્વી ઉપરનાં પ્રાણીઓનો પ્રાણ લેવાની શકિત ધરાવે છે. સૃષ્ટિની અદભુત રચનામાં આપણે બળતા વિના ચલવી શકતા નથી, જેથી એ બળતાં વડે આ ઝેરી ગ્યાસ તો સદા ઉત્પન થયાજ કરવાની અને કૃપાળુ કુદરતે જો તેનો પ્રતિકાર ન કર્યો હોત તો આ પ્રથ્વીપર પ્રાણીઓ હયાતીમાં રહી શકત નહિ. કારબૉનિક એસીડ ગ્યાસનો ઉપદ્રવ ઓછો કરી નાખવા માટે કુદરતે જે ગોઠવણ કરી છે, તે એ છે કે, આ ઝેરી હવાનું આકર્ષણ કરવાની શકિત વનસ્પતિમાં મુકેલીછે. તમામ વનસ્પતિ આ ઝેરી ગ્યાસને પોતામાં ખેચી લેછે. સુર્યની રોશનીની મદદ વડે તે મહેના કોલસાનું તત્વ વનસ્પતિમાં મળી જાય છે, અને ચોખ્ખો પ્રાણવાયુ વાતાવરણમાં મળી જાયછે, આ પ્રમાણે વનસ્પતિ આપણને ખોરાક અને બળતણ પુરૂ પાડે છે, એટલુજ નહિ, પણ જીંદગીને ઉપયોગી એવા ઓકસીજન વાયુને વાતાવરણમાં ફેલાવવાનું કામ પણ તે બજાવે છે.

એવી ગણત્રી કરવામાં આવી છે કે વાતાવરણમાં હાલમાં ઓકસીજન વાયુનું પ્રમાણ ૧ લાખ અને ૨૦ હજાર એટલા અબજ ટનનું છે, અને એટલી પ્રાણ રક્ષક હવાનો નાશ કરવા માટે ચોવીશ હજાર અબજ ટનના વજનનું બળતણ અથવા સળગીને કારબોનીક ગેસ ઉત્પન્ન કરનારા પદાર્થો જોઇએ. આ બે આંકડા ઉપરથી પૃથ્વીના અંતનો અડસટો કરવામાં આવે છે. પૃથ્વીના મ્હોટા ભાગમાં બળતણના કામમાં કોલસાનો ઉપયોગ થાય છે, અને હમણાં જે જથામાં કોલસા મળી શકે છે, એટલા જથામાં મળ્યા કરશે ત્યાં સુધી તો પૃથ્વી ઉપરનાં પ્રાણીઓને ફિકર કરવાનું કારણ નથી; પણ કોલસાનું પ્રમાણ આ પૃથ્વીની તળાટીમાં અખુટ હોય એમ જણાતું નથી, અને વખત જતાં તે કોલસો ખુટી જશે અને વધારે મળી શકશે નહી, એવું અનુભવી ભુસ્તર વિદ્યાના વિદ્વાનો જણાવે છે. આ પ્રમાણે જ્યારે કોલસો મળવો મુશ્કેલ થશે ત્યારે બાળવા માટે મુખ્ય આધાર લાકડા ઉપર રાખવાનો વખત આવશે. પણ લાકડાં ઉપર ઝાઝો વખત ટકી શકાય એમ લાગતું નથી. અનુભવથી એવું નક્કી કરવામાં આવેલું છે કે સઘળા પ્રકારની જમીનના કસની સરાસરી સાથે લેતાં, એક ચોરસ વાર જમીન એક હજાર વરસમાં આશરે બે ટન વજનનાં લાકડાં પૂરાં પાડી શકે છે. વસ્તીની તથા ઉદ્યોગ અને હુન્નરની વધતી જતી સ્થિતિને ધ્યાનમાં લેતાં એકલાં લાકડાં ઉપરજ બળતણનો આધાર રાખવો પડે ત્યારે સ્વાભાવિક રીતે તેનું પરિણામ એવું આવવું જોઇએ કે, લાકડાનો એટલે વનસ્પતિનો જથો આ પૃથ્વી ઉપરથી જલદીથી ઓછો થવા લાગે; અને "કારબોનિક એસીડ ગેસ" જેટલા પ્રમાણમાં દરરોજ ઉત્પન્ન થતી જાય એટલી ગેસને પોતાની અંદર ખેંચી લઈ શકે એટલી વનસ્પતિ જ્યારે હોય નહિ, ત્યારે તે ઝેરી હવાનું પ્રમાણ વાતાવરણમાં વધતુ જાય અને તે પ્રમાણ વધીને પ્રબળ થાય ત્યારે તેમાં વસનારાં પ્રાણી ગુંગળાઈને મરે.

વિદ્યાવિલાસી વિદ્વાનો ઉપર પ્રમાણે અનુમાનો બાંધે છે. તેમનાં અનુમાનો ભુસ્તર વિદ્યા, ભુતળ વિદ્યા અને રસાયન વિદ્યાના આધારે બંધાયેલાં છે, તેથી તેવા ફેરફારને આપણે અસંભવિત ઠરાવી શકીશું નહિ. પણ તેવો બનાવ બને તે પહેલાં હજારો ને લાખો વરસ નીકળી જવાનો સંભવ છે. વળી આ બ્રહ્માંડમાં અને પૃથ્વી આદિ તેના ગ્રહોમાં ભવિષ્યમાં શું શું ફેરફારો થશે તે કોણ કહી શકનાર છે? જે સર્વ શક્તિવાન,

અદ્ભુત શક્તિએ આ સૃષ્ટિની રચના કરી છે તે શક્તિ આ સૃષ્ટિ રચના અને તેની હયાતીના સંબંધમાં શું શું ક્રિયા કરે છે ને હવે પછી શું કરશે તેના ચોકસ નિર્ણયપર આવવાને મનુષ્ય જાત કદિપણ શક્તિવાન થઈ શકે એમ નથી.

પણ વિદ્વાનો અને શોધકોની બુદ્ધિની બલિહારી છે! એમ કબૂલ કર્યા વિના ચાલતું નથી. આખી પૃથ્વીનો અંત શી રીતે અને ક્યારે આવી શકે એવી ગણતરીઓ કરવાનું જ્ઞાન ધરવવું, એ બુદ્ધિનું મહાત્મ્ય કાંઈ ઓછું નથી। આ ઉપરથી પદાર્થ વિજ્ઞાનના મહિમાનું પણ માપ થઈ શકે છે. તથા જડ અને ચૈતન્ય, પ્રકૃતિ અને પુરૂષ, માયા અને આત્મા એ ઉભય એક બીજાની હયાતી સાથે સ્વભાવથી જોડાંએલાં છે અને સદા એ પ્રમાણે જ જોડાયેલાં રહેશે એવું સિદ્ધ થઈ શકે છે. પદાર્થના લયની સાથે જ ચૈતન્યનો લય છે, એમ યુક્તિથી અને પદાર્થ વિદ્યાના બળથી પુરવાર થઈ શકે છે.

વનસ્પતિ વર્ણન.

The Vegetable Materia Medica.

(પાછલા અંકના પૃષ્ઠ ૨૭નું અનુસંધાન.)

આંબળાં.

શ્વાસ-કાસ-ક્ષય-આમાંનાં એક એક જુદાં દરદ જ્યારે વધી જાય છે ત્યારે, અથવા જ્યારે ઉધરસની સાથે દમ હોય છે અથવા જ્યારે એ બધાં ચિન્હોની સાથે ક્ષય રોગ થઈ આવે છે, અને જ્યારે બીજી કોઈ પણ દવા કામ નથી કરતી, ત્યારે પણ **જીવન** સેંકડે પચાશથી વધારે દરદીઓને બચાવી શકે છે. **જીવન** અને દુધનું સેવન એવા અસાધ્ય વ્યાધિને સાધ્ય કરી શક્યાના દાખલા બનેલા છે.

શોષ એ રોગ ક્ષયનો એક ભેદ છે અને ક્ષયનો સગો ભાઈ છે. આ રોગમાં શરીરના ધાતુઓનું શોષણ થવા માંડે છે. **જીવન** અને દુધ દરદીને બચાવી લે છે. આ અને ઉપલાં ભયંકર દરદોમાં દરદનો દરજ્જો વધી ગયો હોય છે તો, અલબત, અનુભવી વૈદની દેખરેખ અને સલાહ નીચે ઉપચાર થાય છે તો વધારે ઠીક પડે છે-તથાપિ જ્યાં એવી અનુકુળતા ન હોય ત્યાં આ જીવન નિર્ભયપણે આપી શકાય,

રકતપિત્ત–૧. **જીવન.** જીવનનું દુધ ભાતના ભેાજનથી કરેલું સેવન રકતપિત્તને મટાડે છે અને મેાં, નાક, કાન, પેસાબ અને મળદ્વારથી પડતું લેાહી બંધ પડે છે; ૨. સુકાં આંબળાને એરંડીયા તેલમાં તળી તેનું ચૂર્ણ કરવું ને તે ચૂર્ણમાંથી સવાર સાંજ પાવલી ભારને આશરે ગરમ પાણી સાથે લેવું; ૩. આમળાંનેા મુરબ્બેા; ૪. આંબળાંનું ચુર્ણ ઘી તથા સાકરમાં ચાટવું; ૫. આંબળાં તથા દાડમનેા રસ સાકર મેળવીને પીવેા.

અમ્લપિત્ત અમ્લપિત્ત એટલે ખાટી ઉલટી અને કેાગળા આવ્યા કરે, અનાજ પચે નહી અને દરદી ક્ષય રેાગીની પેઠે ગળતેા જાય. ૧. **જીવન** દુધ ભાતનું પથ્ય. ૨. એક તેાલેા સુકાં આંબળાં રાત્રે થેાડા પાણીમાં પલાળી રાખવાં. સવારમાં એ પલાળી રાખેલાં આંબળાં તથા બબ્બે આની ભાર સુંઠ તથા જીરાને વાટી તેની ગેાળી કરવી. તે ગેાળી આશરે પાશેર દુધમાં બે તેાલા ભાર સાકર નાખી પીવી.

પિત્તવિકાર—૧. એક તેાલેા સુકાં આંબળાંને રાત્રે કલાઇના કે કાચના વાસણમાં પલાળી રાખવાં. સવારમાં તેના પાણીમાં પાશેર ગાયનું દુધ મેળવી પીવું. એ પ્રમાણે થેાડા દિવસ કરવું. ૨. આંબળાંનું ચુર્ણ–ચુર્ણથી બમણી સાકર અને સેાથી બમણું ઘી. એ પ્રમાણે વજનમાં ત્રણે વસ્તુ મેળવી રાખીને તેમાંથી બબ્બે રૂ ા. ભાર સવાર સાંજ ચાટવું.

પ્રમેહ—૧. લીલાં આંબળાંનેા રસ અથવા સુકાં આંબળાંનેા ઉકાળેા ઠંડેા પાડી તેમાં હળદરનું ચૂર્ણ તથા મધ મેળવી પીવેા. ૨. આંબળાં, તથા ગળેાનેા રસ મધ નાખી પીવેા. ૩. **શીતવીર્ય** (અમારી દવાશાળાની ખાસ દવા)

પ્રદર—(ધુપણી) લીલાં આંબળાંનેા રસ મધ મેળવી પીવેા અથવા સુકાં આંબળાંના ચૂર્ણમાં મધ મેળવી ચાટવું.

અજીર્ણ—જીર્ણ અજીર્ણમાં **જીવન** સર્વોત્તમ કામ કરે છે. અંગ્રેજીમાં જેને ડિસ્પેપશીઆ કહે છે, તે દરદને **જીવન** સારી રીતે મટાડી શકે છે. આ રેાગ અસાધ્ય છે, છતાં દરદી દઢતા રાખી **જીવન** અને દુધ ભાત ખાય તેા ઘણેા જ સુખેા થાય. પાચન ક્રિયાને સુધારીને તથા હેાજરી તેમ જ આંતરડાંનાં અંદરના શ્લેષ્માવરણને સુધારી અંદરની વિકૃતિને દુર કરે છે. ૨. **ખંડામલકી** (આંબળાંની એક બનાવટ).

પાંડુ–હરસ–આ બન્ને દરદમાં આંબળાંનેા કેાઈ પણ ઉપાય સારેા છે. ૧. **જીવન**; ૨. **ત્રિફળા ચૂરણ**, ૩. **ત્રિફળા ચૂરણ** તથા **લેાહ**; ૪. **ખંડામલકી**; ૫. **ધાત્રીલેાહ** ૬. આંબળાં, હળદર તથા સેાનાગેરૂનું અં-

જન કરવાથી આંખની પીલાશ મટે. (નિર્ભય ઉપાય છે)

જીર્ણપિત્તદોષ—૧ ખંડામલકી; ૨ ધાત્રીલોહ; ૩ જીવન.

રક્તાતિસાર—એટલે લોહી યુકત ઝાડો. ૧. આંબળાંના રસમાં ઘી, મધ, તથા દુધ મેળવી પીવો. લીલાં આંબળાં ન મળે તો સુકાં આંબળાંનું ચૂર્ણ પીવું અથવા ઉકાળો કરી ઠરે ત્યારે તેમાં ઉપલી ત્રણ વસ્તુ નાખી પીવો.

ઉલટી—લીલાં આંબળાંનો રસ સાકર તથા મધ મેળવી પીવો અથવા સુકાં આંબળાંનું ચૂર્ણ સાકર મેળવીને પાણી સાથે પીવું.

તૃષ્ણા—તરશ—લીલાં આંબળાના રસમાં સાકર મેળવી તે પીવો.

અરૂચિ—તાવમાં જ્યારે દરદીને ખાવાપર અરૂચિ થાય ત્યારે આંબળાં, ધ્રાખ તથા સાકરને પાણીમા વાટી તેની લુગદી મોંમાં રાખવાથી રૂચિ થાય.

શોષ—પિત્તના તાવમાં પાણીનો બહુજ શોષ પડે છે ને દરદી વારંવાર પાણી માગ્યા કરે છે. વારંવાર ઠંડુ પાણી આપવું એ નુકસાન કારક છે. માટે શોષ મટાડવા માટે આંબળાંનું ચૂર્ણ તથા કાળી ધ્રાખ પાણીમાં વટી ઘીમાં મેળવી મોંની આસપાસ લેપ કરવો તેમજ એક લુગદી મોમાં રાખવી.

સ્વરભેદ—ગરમ ખાવાથી, બહુ ગાવાથી કે એવાંજ બીજાં કારણથી સાદ બેસી જાય છે, ને ખોખરો થાય છે. સુકાં આંબળાંનું ચુર્ણ ગાયના દુધમાં મેળવી પીવાથી સાદ એકદમ ઉઘડે છે.

મુત્રકૃચ્છ્ર—દાહ વગેરે પેસાબના રોગમાં આંબળાં ગોખરૂ તથા ગળો સમ ભાગે ખાંડી તેના બે ત્રણ તોલા ચૂર્ણમાં પાશેર સાકર મેળવવી અને તેને રાત્રે એક શેર પાણીમાં પલાળી રાખવું બીજે દિવસ તે પાણી થોડે થોડે પીવું.

કસુવાવડ—કસુવાવડ થયા કરતી હોય તે સ્ત્રીને ૧. **રસાયન ચુર્ણ;** ૨. **જીવન** ૩. **આંબળાનું ચુર્ણ** તથા **લોહ** વગેરે દવાઓનું લાંબા વખત સુધી સેવન કરાવવું. આ દવાઓથી તેવી સ્ત્રીના શરીરમાં રહેલી ગરમી તથા કમ કૌવતી દુર થશે, અને ગર્ભને ધારણ કરી રાખવાની શક્તિ આવતાં બાળક પુરે દહાડે આવશે.

લોહીવા—સ્ત્રીઓને દર માસ ઋતુ આવે છે, તેમાં જોઇએ તે કરતાં વધારે લોહી જતું હોય અથવા ગર્ભાશયના બીજા દોષને લીધે ગર્ભાશયમાંથી લોહીનો સ્ત્રાવ થયા કરતો હોય તો આંબળાનું ચુર્ણ ઠંડા પાણીમાં

વાટી તેમાં મધ મેળવી થોડા દિવસ પીવાથી લોહીના એટલે રકતઆર બંધ પડે છે.

યકૃત-પ્લીહ-પેટના જમણા પડખામાં પિત્તની ગાંઠ (Liver) છે, અને ડાબા પડખામાં લોહીની ગાંઠ (spleen) બરેલ છે. જ્યારે કાંઈ વિકારને લીધે તે ગાંઠ વધે છે અથવા નબળી પડવાથી દરદ થાય છે. ત્યારે પાચન શકિત મંદ પડે છે, શરીર પર ફિકાસ આવે છે. અને શરીરમાંથી લોહી કમી થવાથી અશકિત વધતી જાય છે. આવાં દરદમાં ૧. **જીવનની** ખાસ ભલામણ કરવામાં આવે છે. ૨. **આંમળાંનો મુરબ્બો** પણ સારો છે.

વીર્યવૃદ્ધિ-૧. લીલાં આંબળાંનો રસ ઘીમાં પીવો. ૨. **જીવન**; ૩. **રસાયન ચુર્ણ**, ઘી સાકરમાં.

ધાતુપુષ્ટિ--૧. આંબળાં ગોખરૂ, અને ગળો સત્વ સમ ભાગે ઘી સાકરમાં ચાટવું, ૨. **જીવન.**

વૃધ્ધાવસ્થા--વૃદ્ધાવસ્થાની ફરિયાદો અને અશકિત દુર થવા માટે ૧. આંબળાંનું ચુર્ણ તથા તલ સરખે વજને લઇ તેમાં ઘી તથા મધ મેળવી ચાટવાં. ૨. **અભયામળકી.**

કાંતિ વધારવા માટે સુકાં આંબળાં તથા તલને બારીક વાટી તે શરીરે ચોળવાં ને થોડો વખત રહેવા દઈ ગરમ પાણી વડે સ્નાન કરવું.

આંખ તથા મગજની ગરમી-આંખ તથા મગજની ગરમીમાં આંબળાંનું ચૂર્ણ ઘી સાકરમાં ખાવું સારૂં છે. ગરમાઇને લીધે આંખે ઝાંખ આવે છે તથા દાહ થાય છે ત્યારે પણ આંબળાં અથ। ત્રિફલા ચૂર્ણ (હીમજી હરડે, બેડાં, આંબળાં, એ ત્રણેની છાલનું સમભાગે ચૂર્ણ) ઘણો ફાયદો કરે છે. ત્રિફલાને પલાળી રાખી તેનું પાણી આંખે છાંટવાથી પણ આંખની ગરમી તથા બીજા ઘણા વિકારો દુર થાય છે.

આ સિવાય આંમળાંનો ઘણા કવાથમાં, ચૂર્ણોમાં અને ગોળીઓમાં ઉપયોગ થાય છે. આપણા બજારમાં મળતી એક એક વસ્તુ કેટલું કામ કરે છે તે આ એક આંબળાના વર્ણન ઉપરથી સમજી શકાશે. જે કામ ત્રિફલા (હરડાં બેડાં અને આંબળાં) તથા ત્રિકટુ (સુંઠ, મરી અને પીપર) જેવી સાદી વસ્તુઓ કરે છે તે કામ ઉંચી માત્રાઓ અને વિલાયતી રંગબેરંગીન બાટલીઓ કરી શકતી નથી અથવા ખરૂં કહીએ તો, એ ઉંચી ઉંચી દવાઓ જે કામ કરે છે, તે કામ શરીરને પરિણામે

શું લાભાંલાભ આપે છે તે કહી શકાતું નથી. ભારે ભભકાદાર ભોજનોમાં જેટલો ભય છે એટલોજ ભય ભારે દવાઓમાં છે, અને સાદા ખોરાકમાં જેટલો સંતોષ અને સુખ છે એટલોજ સંતોષ અને સુખ આવી સાદી દવાએથી મળે છે. પણ લોકો ભભકે અને ફેશનને ફંદે ફસાવા લાગેલા છે, અને જેમ પહેરવા ઓઢવાનો અને ચાપાણીનો શોખ લાગેલો છે, તેમ સહેજ દરદ થાય કે ભભકાદાર લેબલવાળી શીશીઓ અને બાટલીઓ બજારમાંથી લાવી ટેબલોપર મુકીએ છીએ. આ બાટલીઓ શોભા તો સારી આપે છે અને ઘણુંએક હૈયાફુટાઓ તેથી પણ આનંદ માને છે.

સ્ત્રીરોગચિકિત્સા.

Treatment of Diseases in Women.

(પૃષ્ઠ ૧૪ નું અનુસંધાન.)

આપણા દેશમાં સુવાવડી સ્ત્રીની સારવાર અથવા ઉપચાર ઘણીજ અધમ હાલતમાં થાય છે. જે પ્રસંગે સર્વ પ્રકારની સુઘડતા અને સગવડતાની જરૂર છે, તેવા આ બારીક પ્રસંગે સર્વત્ર મલિનતા અને સર્વ પ્રકારની મુસીબતો મૂકેલી જોવામાં આવે છે. યાદ રાખવું કે આ પ્રસવ અથવા જણતરનું જોખમ ભરેલુ કાર્ય છે; યાદ રાખવું કે તે માત્ર જોખમ ભરેલું છે એટલુંજ નહિ પણ ઘણુજ અગત્યનું કાર્ય છે. પૃથ્વીપર એક નવા બાળકનો-એક ઉત્તમ મનુષ્યનો જન્મ થવાનો છે; જેને માટે મનુષ્યો અતિ આતુરતા ધરાવે છે, જેને માટે માબાપો જપતપ કરે છે અને જોગી જતીના પગ સેવે છે, જેના વિના માબાપો પોતાના સંસારને અને સંસારમાં પોતાની હયાતીને નિષ્ફળ માને છે, એવા એક કીમતી બાળકના પ્રસવની જન્મની અને તેના તથા તેને જન્મ આપનાર માતાના ઉપચારની કેવી સ્થિતિ જોવામાં આવે છે! પ્રથમ તો એક અંધારી કોટડીમાં કે એક અંધારા ઓરડાના ઉંડા ખુણામાં તેનો ખાટલો નાખવામાં આવે છે. તેની આસપાસ સર્વ મલિન અને ગંદી વસ્તુઓનુંજ પ્રદર્શન ભરવામાં આવે છે. કાથાના જુના વાણનો (રસીનો ઝોળી) જેવો ખાટલો સુવાવડીને માટે તૈયાર રાખવામાં આવે છે. કોઇ જુની પુરાણી ફાટેલી તુટેલી અને અનેકવાર સુવાવડના કામમાં લીધેલી એક ગોદડી તેનાપર પાથરવામાં આવે છે. સુવાવડીને ગંદાં મેલાં ફાટેલાં તુટેલાં કપડાં પહેરવામાં આવે છે. ખાટલાની આસપાસ એવી જ જુની પુરાણી ગંદી વસ્તુઓ

લાવી મૂકવામાં આવે છે જાણે આ પ્રસંગ સર્વ પ્રકારની મલિનતાનો જ હોય નહિ અને જાણે આ ક્રિયામાં અવશ્ય કરીને મલિનતા અને ગંદવાડની જરૂર માનવામાં આવી હોય નહિ, એવો દેખાવ પ્રસવ પહેલાંથીજ કરી દેવામાં આવે છે! જે બાળકને આ પૃથ્વીનો પ્રકાશ અજવાળું નિર્મળ હવા અને સૃષ્ટિ સૌંદર્ય વગેરે સુખ લેવાને માટે જન્મ આપવામાં આવે છે તે બાળક જન્મતાંજ શું દેખે છે? અંધકાર, માલનતા, ખરાબ હવા, અથવા તરત જન્મેલા બાળકના ગુંગળાયેલા શ્વાસોશ્વાસને ઉત્તેજન આપવા પુરતી હવાની જરૂર છતાં હવાનો લગભગ અટકાવ, અને સુંદરતા અને સુવાસિત હવાને બદલે તેના પ્રસવ સ્થળમાં સર્વત્ર દૂષિત એટલે બગડેલી હવા અને ભયંકર અથવા અપ્રિય દેખાવ દૃષ્ટિએ પડે છે. જે બાળકને જન્મતાં સુખકારક હવાની અને તેના નાજુક શરીરને સુખચેન આપે એવાં સાધનનોની ઘણીજ આવશ્યકતા છે, તે બાળકને કેટલાક દિવસો સુધી તેની માની ગંધાતી ઓરડીમાં અને અજવાળા તથા શુદ્ધ હવા વિનાની ઓરડીમાં ગોંધી રાખવામાં આવે! એ કેવો વિપરીત પ્રકાર. એ કેવો શોકજનક ઉપચાર છે! હિંદુ લોકો પવિત્ર, સુઘડ, મલિન પદાર્થનો સ્પર્શ કરીને આખા શરીરને સ્નાનથી શુદ્ધ કરે બ્રાહ્મણો સ્નાન કર્યા વિના ભોજન લે નહિ અને ખરા વૈષ્ણવો જંગલ જઇ આવીને નાહ્યા વિના ન રહે! હિંદુ લોકોમાં પવિત્રતા અને શુદ્ધતાનો મહિમા પ્રાચીન કાળથીજ ચાલતો આવેલો છે પણ આ સ્નાન શુદ્ધિમાં શું હેતુ રહેલો છે એ વાત જો હમણાં ભૂલી જવામાં ન આવી હોત તો સુવાવડી સ્ત્રીના ઉપચારની આવી અવદશા થવા પામત નહિ. લોકો ભૂલી ગયા છે કે સ્નાન શુદ્ધિનો જે મહિમા ચાલ્યો છે તે લોકોને બતાવવા માટે નહિ, અથવા અમે બહુ ધર્મ પાળીએ છીએ એવી ખોટી ફૂલાઇ કરી ફૂલાવાને માટે નહિ, પણ કેવળ શરીર તથા મન શુદ્ધ, પવિત્ર અને નિરોગી રાખવા માટેજ એ સ્નાન શુદ્ધિ અને આચારનો મહિમા વધારવામાં આવેલો છે. અને ખરી વાત આમજ છે તો એક બાળકને જન્મ આપવાના મંગળ પ્રસંગે ઘરમાં સર્વ પ્રકારની મંગળ સામગ્રી, શુદ્ધિ, પવિત્રતા, અજવાળું, અને શુદ્ધ હવાની કેટલી બધી જરૂર છે, તે કહેવાની કાંઇ પણ જરૂર નથી. પ્રસવક્રિયામાં મંગળાચરણથીજ માંડીને છેવટ સુધી આપણા લોકો ભૂલમાં ને ભૂલમાં ચાલ્યા જાય છે, અને જુદી જુદી નાનો અને જાનોમાં જુદા જુદા રીત રીવાજ, રૂઢી અને આચારને આધીન થઇ પડેલા લોકો જન્મેલા બાળક તથા સુવાવડીના કેવા સંસ્કાર કરે છે તેનો વિચાર કરતાં અમોને ઘણોજ ખેદ થાય છે. જુદી જુદી

નાતોના જુદા જુદા રીવાજો અને સુવાવડીના ઉપચારોનું વર્ણન કરતાં ઘણું લંબાણ થાય, માટે તે અત્રે છોડી દઇ વૈદ્યકશાસ્ત્રના અને આરોગ્યતા તથા સ્વચ્છતાના નિયમો પ્રમાણે સુવાવડી સ્ત્રીનો અને બાળકનો કેવી રીતે ઉપચાર કરવો તે વિષે હવે પછી લખશું.

ઉન્માદ.

Mental Derangement; Insanity.

ઉન્માદ એ એક પ્રકારનો માનસિક વ્યાધિ છે. જ્યારે માણુસનું મગજ ફટકી જાય છે, અને ગાંડા માણુસની પેઠે દરેક કાર્યમાં વિરૂદ્ધ પણે વર્તે છે ત્યારે તે રોગને ઉન્માદ કહેવામાં આવે છે વૈદ્યક શાસ્ત્રે ઉન્માદનું નિદાન કરતાં તેના છ પ્રકાર ગણેલા છે. ઉન્માદ રોગના આ પ્રકાર માનસિક રોગની વધી ગયેલી સ્થિતિના પાડેલા હશે એમ ધારવામાં આવે છે કેમકે હું ધારૂં છું કે જગતમાં માનસિક વિકૃતિનાં અને એવી વિકૃતિઓમાંથી જન્મ પામેલા માનસિક વિલક્ષણુ લક્ષણોના તો સેંકડો પ્રકાર જોવામાં આવે છે અને આ માનસિક દોષના પ્રકરણુમાં વધારે ને વધારે ઉંડા ઉતરતાં મને તો એમ લાગે છે કે જગતમાં ઘણાં ખરાં મનુષ્યો ઉન્માદી છે. ઉન્માદી છે એટલે માનસિક વિકાર વાળાં અને સ્વાભાવિક નહિ પણ અસ્વાભાવિક વિરૂદ્ધ અને વિલક્ષણુ આચારો, વિચારો, અને વર્તનોવાળાં જોવામાં આવે છે.

મન શક્તિનું મધ્યમપણું એજ માત્ર માનસિક આરોગ્ય છે. જ્યારે મન તેના મધ્યસ્થપણામાંથી ખસીને બુદ્ધિની અથવા જ્ઞાનની સમાનતા ખુએ છે ત્યારે તેનો જે ખરો ધર્મ છે તે ધર્મ બજાવતું અટકે છે અને વિરૂદ્ધ અને વિલક્ષણુ વર્તનમાં પ્રવૃત થાય છે. માનસિક વિકૃતિના વર્ગમાં સેંકડો નહિ પણ હજારો પ્રકારના દાખલા મુકી શકાય. જગતમાં જેટલાં જેટલાં વિરૂદ્ધાચરણુ, પાપાચરણુ, અનીતિ, અને ગુન્હા બને છે, તે સર્વ માનસિક ઉન્માદ અથવા વિકૃતિનાંજ પરિણામ હોય એમ સમજાય છે. ચોરી, વ્યભિચાર, જુઠ, કપટ, ક્રૂરતા, કુસંપ, કલેશ, કજીયા, નાના પ્રકારનાં વ્યસનો, એ સર્વ વિરૂદ્ધાચરણુના કરનારાઓ તેવાં આચરણો કરવાને ખુશી હોય છે અથવા એમાંજ કાંઈ ધર્મ કે કર્ત્તવ્ય માને છે, એમ નથી, પણ તેમની માનસિક સ્થિતિ એવીજ વિકૃતિને પામેલી હોવાથી તેમને એવાંજ કૃત્યોમાં આનંદ મળતો હોય એમ લાગે છે. જગતમાં નાના પ્રકારના વહેમ,

ધર્મના વિલક્ષણ ભાવ અથવા ધર્મોન્મત્તપણાનાં કાર્યો, અને જેનું કંઈ ફળ નહિ એવી વિલક્ષણ અને ઘણીવાર હાનિમાં દોરી જનારી ધર્મકર્મની ક્રિયાઓ એ સર્વ માનસિક વિકાર અથવા ઉન્માદનાંજ પરિણામ છે. કેટલાકને નહાવા ધોવાનોજ ઉન્માદ થયેલો જોવામાં આવે છે, કેટલાક નિરંતર વ્રત, જપ, તપ અને ઉપવાસમાંજ આનંદ માને છે, કેટલાક આખો દિવસ દેવ દર્શન પછવાડેજ કાળક્ષેપ કરતા જોવામાં આવે છે, કેટલાક ચોરી કરવામાં મજા માને છે, કેટલાકને નિત્ય અનેકવાર જાુઠું બોલે ત્યારેજ અનાજ પચે છે, કેટલાક સ્વાર્થમાંજ સિધ્ધ હોય છે, તો કેટલાક પોતાના સુખદુઃખનો ખ્યાલ કર્યા વિના પરમાર્થમાંજ મચેલા હોય છે, કેટલાંક સલાહ સંપની સાધના કર્યા કરે છે ત્યારે કેટલાક કજીયા, કલેશ, કંકાસ અને કુસંપના ભાવિક ભકતો હોય છે અને તેમાંજ તેમને આનંદ મળતો હોય એમ જણાય છે; ધંધા, હુન્નર અને વિદ્યાની શોધો કરવામાં પણ લાખો લોકો ઉન્માદીની પેઠે મચેલા હોય છે અને એ ઉન્માદમાં તેઓ પાયમાલ થતાં સુધી પણ પોતાની વાતને છોડતા નથી; ખાનપાનમાં પણ નાના પ્રકારના ઉન્માદ જોયા છે. આખો દિવસ ચાના ઉકાળા કરીને પીધાજ કરવા, બીડીઓ ફુંક ફુંક કર્યાજ કરવી, પાનસોપારીના ડુચા ખોસ્યાજ કરવા, તમાકુના ફાકડા ફાકયાજ કરવા, નાના પ્રકારના સ્વાદમાંજ દ્રવ્ય અને સમયનો ભોગ આપ્યા કરવો અને તેમાં દ્રવ્ય, આબરૂ કે આરોગ્યતાનો વિચારજ નહિ કરવો એ સર્વ ઉન્માદ નહિ તો બીજાું શું ? નાના પ્રકારના ભોગ વિલાસની વસ્તુઓ પછવાડે પાયમાલ થવું એ પણ ઉન્માદ; પહેરવા ઓઢવામાં કંઈ કંઈ જાતની ફેશનોનો શોખ ધરાવનારા અને એવા શોખમાં આબરૂ, આરોગ્યતા કે બીજી હાનિનો વિચાર નહિ કરવાવાળા ઉન્માદી પણ જગતમાં ઘણા પડયા છે ! જે કૃત્યો કરવાથી માણસોને એક પ્રકારનો આનંદ મળતો હોય પણ તેની સાથે અનેક પ્રકારની હાનિ થતી હોય તેવાં સર્વ કૃત્યોને ઉન્માદના દાખલાઓમાં મૂકી શકાય. જે કાર્યો કરવામાં સર્વ પ્રકારની સગવડતા સુખ અને દુઃખની તુલના કરવામાં આવે તેવાં જ કાર્યોને ઉન્માદનાં કૃત્યોમાંથી જુદાં પડી શકાય. જગતમાં ઉન્માદ રોગની ભારે મ્હોટી વૃદ્ધિ થયેલી છે, અને ગાંડાઓની હોસ્પીટલોમાં જે ઉન્માદીઓને પૂરી રાખવામાં આવે છે તેમનાથી જેટલાં તોફાન થવાનો ભય રાખવામાં આવે છે તેના કરતાં હજારો ગણી ખરાબી બીજા ડાહ્યા ડમરા ઉન્માદીઓથી થતી જોવામાં આવે છે.



ચાલુ ચર્ચા.

Current Topics.

હિંદના સાચા સ્નેહી અને મુરબ્બી મિ. દાદાભાઇએ ઈંગ્લંડમાં થોડા સમયપર એક મેળાવડા સન્મુખ હિંદની પશ્ચિમ તરફની લડાયક રાજનીતિનાપર પોતાના વિચારો આપતાં તેણે હિંદના અંગ્રેજ સત્તાવાળાઓની ઘણી સારી રીતે સંભાળ લીધી હતી!

સરહદના તાયફાઓની સાથે ચાલતી લડાઇના ખર્ચમાં ઇંગ્લંડે પોતાનો હિસ્સો આપવો જોઇએ એવી અંગ્રેજ પ્રજાના એક ભાગે હિમાયત કરી હતી, પણ પાર્લામેન્ટમાં એ સવાલ નીકળતાં વધારે વિરૂદ્ધ મતે એ દરખાસ્તને ઉડાડી નાખવામાં આવી છે.

રાજ્યદ્રોહના કાયદાનો સુધારેલો ખરડો કલકત્તાની વડી ધારા સભાએ વધુ મતે પસાર કરી દીધો છે, અને આ દેશના છાપાવાળાઓ અને જાહેર ભાષણ કરનારાઓને મોઢે તાળું મારવામાં આવેલું છે!

પુનાના બે યૂરોપિયન અમલદારોનાં ખુન કરવાના અપરાધ માટે પકડાયેલા દામોદર ચાંપેકરને સેશન્સ કોર્ટે ફાંસીની સજા ફરમાવેલી છે. આ સજા સામે ચાંપેકરે હાઇકોર્ટને અપીલ કરી છે, જેમાં આ ખુનના કામમાં પોતાનો કાંઇ પણ હાથ હોવાનો તેણે સ્પષ્ટ રીતે ઇનકાર કરેલો છે.

પુનાનો લેફ્ટેનન્ટ કર્નલ ફૉસેટ મરકી વિષે પોતાનો એવો અનુભવ જાહેર કરે છે કે, બાર કલાકમાં મરકીના એક જંતુમાંથી સવા કરોડ જંતુઓ પેદા થાયછે. કર્નલ ફૉસેટની આ ગણતરી શું આધારે થયેલી હશે તે અમે સમજી શકતા નથી. હમણાં દુનિયામાં ગપ બહુ ચાલવા માંડી છે. મોટાઓની ગપો પણ મોટી!

શસ્ત્ર વિદ્યાનો એક બીજો અજબ થવા જેવો પ્રયોગ હમણાં નોંધાયેલો છે. સેનફ્રાન્સીસ્કો (અમેરિકા) ખાતે એક માણસની ધોરી નસ તુટી પડવાનો સંભવ હોવાથી એક વિદ્વાન તબીબે તેનો અટકાવ કરવા માટે હૃદયમાંથી જે ધોરી નસને રસ્તે આખા શરીરમાં લોહી ફરી વળે છે તે ધોરી નસમાં ૧૮ વાર લંબાઇનો બારીક રૂપાંનો તાર ગોઠવી દીધો છે. ધોરી નસમાં રૂપાના તારના ગુંચળાં સાથે તે માણસ હાલમાં તનદુરસ્તી ભોગવે છે. માણુસ જાતની શોધક બુદ્ધિ આગળ જતાં શું શું કાર્યો અને શોધો નહિ કરે તે કહી શકાતું નથી.

વૈદ્યકલ્પતરૂ.

વૈદ્યક સંબંધી ઉપયોગી વિષયો ચરચનારૂં

માસિક પત્ર.

A MONTHLY MEDICAL ADVISER.

પુસ્તક ૮ એપ્રીલ સને ૧૮૯૮. અંક ૪ થો.

તંત્રી

વૈદ્ય જટાશંકર લીલાધર ત્રિવેદી

ગુજરાત આર્ય ઔષધશાળા

અમદાવાદ.

વિષયાનુક્રમ.

અમદાવાદ—"પ્રજાબંધુ" પ્રીન્ટીગ પ્રેસમાં મુદ્રાંકિત કર્યું.

વાર્ષિક મૂલ્ય

પોસ્ટેજ સાથે રૂ. ૧। અગાઉથી. પાછળથી રૂ. ૧॥.

ગ્રાહકોને સૂચના.

---:o:---

૧. "બ્રહ્મચર્ય" એ નામનું પુસ્તક ખાસ અમારાં ગ્રાહકોને ભેટ આપવા માટે તૈયાર કરી છપાવેલ છે. એ પુસ્તક તૈયાર થયું છે. ચોપાનિયાના લવાજમ (રૂ. ૨૫) ની સાથે આ ભેટના પુસ્તકના પોસ્ટેજ માટે અરધો આનો મોકલીને "બ્રહ્મચર્ય" મંગાવી લેવું. લવાજમ અગાઉથી લેવાનો રીવાજ છે, અને વર્ષના આરંભમાં સર્વેનાં લવાજમ આવી જવાની વકી છે; છતાં જેમનાં લવાજમ આવતાં વિલંબ થશે તેમને થોડો વખત રાહ જોયા બાદ લવાજમના પૈસા ચડાવી ભેટનું પુસ્તક વે. પે. મોકલી દેવામાં આવશે.

૨. અમારા હમેશના ગ્રાહકો સિવાય બીજા પણ જે જે ગૃહસ્થો તરફ આ ચોપાનિયું મોકલવામા આવે તેઓ તેનો સ્વીકાર કરશે એવી આશા છે. આ ચોપાનિયું કેળવાયેલાં કુટુંબોમાં ઘણાજ પ્રેમથી વંચાય છે; તે હવે કહેવાની જરૂર નથી. શરીર સંરક્ષણની ખરી કિમ્મત નહિ કરવાવાળા જે લોકો તેના ગ્રાહક થવાને ખુશી નહોય તેઓએ અમોને વેળાસર સૂચના કરવા મહેરબાની કરવી.

૩. આ ચોપાનિયા માટે લેખો લખવાને વૈદ્યોને તેમજ વૈદ્યવિદ્યાના શોખિનોને છુટ છે. જેઓ પોતાનો જાતિ અનુભવ લખી મોકલશે તેમનો ઉપકાર માનવામાં આવશે.

૪. ગ્રાહકોને રોગ સંબંધી કે અમારા ધંધાને લગતી કાંઈ પણ સલાહ જોઈતી હશે તે લખી મોકલવામાં આવશે.

૫. પાંચ ગ્રાહકો મેળવી આપનારને તેમજ અમારી દવાશાળામાંથી દર વરસ પાંચ રૂા. ની કીમતની દવા મંગાવનારાઓને આ ચોપાનિયું મફત વાંચવા માટે મોકલવામાં આવશે.

૬. પત્ર વ્યવહાર કરનારાઓએ ઉત્તર માટે અરધા આનાની ટીકીટ અથવા પોસ્ટ કયાર્ડ મોકલી દેવું. તે વિના ઉત્તર આપવાનું અમોને પોસાય તેમ નથી.

વૈદ્યકલ્પતરૂ.

પુસ્તક ૪ થું. એપ્રીલ સને ૧૮૯૮. અંક ૪ થો.

ગ્રીષ્મ.

The Summer.

ઉત્તરાયન પછી સૂર્ય તેના સંક્રમણમાં પૃથ્વીની નજીક નજીક આવતો જાય છે, અથવા ખરૂં કહીએ તો પૃથ્વીનો આપણા તરફનો ભાગ સૂર્યની સમીપ આવતો જાય છે. વૈશાક તથા જેઠ માસમાં તે સૂર્ય વધારે નજીક અને આપણા માથાની ઉપર સીધી લીટીમાં આવે છે. સૂર્યનાં સમીપ પણાને લીધે પૃથ્વી ઉપરનું પાણી મ્હોટા જથામાં શોષાઇ ઉંચું ચડી જાય છે, અને તેથી એક તરફથી ઉપરથી સૂર્યનો તાપ લાગે છે અને બીજી તરફથી પૃથ્વી પણ વધારે ઉષ્ણતા વાળી થાય છે, એથી ગ્રીષ્મ કાળમાં એટલે ઉનાળામાં ઘણીજ ગરમી લાગે છે. આ ગરમી જેમ પૃથ્વી ઉપરના રસકસનું શોષણ કરે છે, તેમ માણસોના શરીરમાં રહેલા રસનું પણ શોષણ કરે છે. આમ થવાથી ઉષ્ણકાળના આરંભથીજ આપણા શરીરનો રસ એટલે કફ ઓછો થતો જાય છે. ચોકસ જગા ખાલી થાય ત્યારે તે પવનથી રોકાઇ જાય એ કુદરતનો નિયમ છે; તે પ્રમાણે આપણા શરીરની નાડીઓમાંથી રસ એટલે કફનું શોષણ થતાં તેમાં પવન પ્રવેશ કરે છે. ગ્રીષ્મ ઋતુમાં આ પ્રમાણે કફ ધાતુનો ક્ષય થાય છે અને તેને ઠેકાણે વાત (વાયુ) નું પ્રબળ વધે છે. આ વાયુ ગ્રીષ્મકાળને અંતે કોપ પામી વર્ષા ઋતુના આરંભમાં શરીરમાં નાના પ્રકારની ઉથલપાથલ કરે છે. દરેક ઋતુના અંતે વાતાવરણમાં ફેરફાર થાય છે અને વાતાવરણના ફેરફારની અસર આપણા શરીરપર લાગુ પડે છે, જેથી શરીરમાં પણ ફેરફાર થાય છે. આ વાતની વિસ્તાર પૂર્વક સમજણ અમો પાછલા વર્ષના ઋતુ વર્ણનોમાં લખી ગયા છીએ. ઉનાળામાં આપણા શરીરમાંથી કફ એટલે રસનું શોષણ અને વાયુનો સંચય થાય છે અર્થાત એક પદાર્થ શરીરમાં જોઇએ તે કરતાં ઓછો

થાય છે અને બીજાં જોઇએ તે કરતાં વધી જાય છે. આનુંજ નામ રોગ છે. આ ખરાબીનો અટકાવ કરવાને ઇશ્વરે સાધનો આપ્યાં છે અને સાધનોનો ઉપયોગ કરવાને આપણને બુદ્ધિ આપી છે. બુદ્ધિનો ઉપયોગ કરી વિચાર કરતાં સ્પષ્ટ સમજી શકાય છે કે શરીરમાંથી જે વસ્તુ ઓછી થવા માંડે તેને પાછી લાવવાના અને જે વસ્તુ જોઇએ તે પ્રમાણ કરતાં વધી જાય તેને ઓછી કરવાના ઉપાય કરવા. આંહિં પહેલાનો પ્રતિકાર એજ બીજાનો પણ પ્રતિકાર છે, એટલે રસ અથવા કફ વધે એવા ઉપાયો કામે લગાડવાથી વાયુ વધવા પામતો નથી. ત્યારે ગ્રીષ્મ ઋતુમાં એટલે ગરમીના દિવસોમાં આપણું મુખ્ય કામ તો એ છે કે રસની વૃદ્ધિ કરવા રસદાર પદાર્થો વિશેષ અને રસનું શોષણ કરે અથવા બાળી નાખે એવા ગરમ પદાર્થો ઓછા ખાવા. શરીરના પદાર્થોને સમાનતામાં રાખવાને માટે ત્રિરાશીના નિયમ પ્રમાણે વર્ત્તવામાં આવે તો શરીરના સ્વભાવિક પદાર્થોમાં ન્યૂનાધિકપણું થઈ શકે નહિ અને ન્યૂનાધિકપણું ન થઇ શકે તો વ્યાધિપણ પ્રવેશ કરવા પામે નહિ.

આ ઉપરથી સાબીત થાય છે કે ઋતુ પ્રમાણે આપણા નિત્યના ખોરાકમાં ફેરફાર કરવાને કુદરત આપણને ફરમાવે છે. જો આપણે કુદરતની એ આજ્ઞાને માનીએ કે પાળીએ નહિ તો વ્યાધિરૂપ શિક્ષા થયા વિના પણ રહે નહિ, એ વાત નિર્વિવાદ છે. ઉનાળામાં શરીરનો રસકસ ઓછો થાય છે તે પરિપૂર્ણ કરવાને કુદરત આપણને પ્રેરે છે ઉનાળામાં સ્વાભાવિક રીતેજ ઠંડા અને મધુર પદાર્થો ખાવાની આપણને ઇચ્છા થાય છે. આપણે જુદી જુદી જાતનાં શરબતો અને બીજાં મધુર પ્રવાહી બનાવીને પીએ છીએ, અને આ ગ્રીષ્મ ઋતુમાં એવાં પ્રવાહીની જરૂર છે, કેમકે તે શરીરના ખેંચાઇ જતા રસની પુરતી કરે છે. કુદરતે પણ કૃપા કરીને આ ગ્રીષ્મ ઋતુને અનુકૂળ એવા રસવાળી કેટલીક વસ્તુઓ આ ઋતુમાં ઉત્પન્ન કરેલી છે, જેમ કે કેરી, સકરટેટી, તરબુચ, આંબલી, ફાલસાં; તથા કેટલાંક બીજાં ફળોનો પણ ખાસ કરીને આ ઋતુમાં વિશેષ પાક થાય છે, તે એમ બતાવી આપે છે કે, આ ગરમ ઋતુમાં એ વસ્તુઓ વધારે હિતકારક હોવાથી માણસોએ તેનું યુક્તિથી સેવન કરવું.

કેટલાક નિયમો કુદરત પળાવે જાય છે, તોપણ ઋતુઓના નિયમોનું આપણું અજ્ઞાન આપણને ઘણીજ હાનિ કરે છે. માટે દરેક માણસે દરેક ઋતુના ફેરફારો, તેના ધર્મો અને નિયમો જાણવા જોઇએ, અને તે જાણીને તે તે ઋતુને અનુકૂળ એવું ખાનપાનનું ધારણ રાખવું જોઇએ.

ગ્રીષ્મ ઋતુમાં સેવવા યોગ્ય અને ત્યાગ કરવા યોગ્ય આહાર વિહારના કેટલાક સામાન્ય નિયમો અમે આ નીચે નોંધીએ છીએ તે લક્ષમાં રાખી બનતાં સુધી તેને અનુસરી વર્ત્તવા માણસોએ યત્ન કરવો જોઇએ.

૧. ગ્રીષ્મ ઋતુના તાપથી પોતાનું શકિત મુજબ રક્ષણ કરવું. શ્રીમંતો બાગ બગીચાઓ અને શીતળ હવા મળી શકે એવાં સ્થળોનો આશ્રય લે છે અથવા પોતાનાં મકાનોમાં ઠંડક રહે એવા ઉપાયો કામે લગાડે છે પાણીનો છંટકાવ, વાળાની ટટીઓ વગેરે ઉપાયો શરીરના તાપને ઓછો કરી શકે છે. સાધારણ માણસોએ પોતાના ઘરમાં કે ઘરની આસપાસ પાણીના છંટકાવ કરવા; શકિત હોય તો બરફનો ઉપયોગ કરવો; અતિ ઠંડુ પાણી પણ બરફનું કાર્ય કરે છે. પાણીમાં વાળો નાખી તેને વધારે સુગંધવાળું, સુવાસિત અને ઠંડું કરવું. બનતાં સુધી ગરમીમાં બહાર નીકળવું નહિ અને નીકળવું પડે તો છત્રીનો ઉપયોગ કરવો.

૨. આ ૠતુમાં કસરત બીલકુલ કરવી નહિ કેમકે કસરત શરીરના કફનું શોષણ કરે છે. એક તરફથી કુદરત ગરમીના તાપથી શરીરનું શોષણ કરે છે, અને બીજી તરફથી આપણે આવી રીતે કફનું શોષણ થાય એવી કસરત કરીએ, અથવા શરીરને શ્રમ પડે એવું કાર્ય કરીએ તો તેથી ઘણીજ હાનિ થાય છે. સ્ત્રી સેવનનો પણ આ ઋતુમાં નિષેધ કરેલો છે. કેમકે તેથી પણ શરીરનો રસકસ ઘણો ચૂસાઇ જાય છે.

૩. ખાટા, ખારા, અને તીખા રસો અથવા પદાર્થોનો આ ઋતુમાં ત્યાગ કરવો એટલે પ્રમાણમાં બહુજ ઓછા ખાવા. આ ત્રણે રસો ગરમીને વધારનારા અને રસને એટલે કફને શોષી લેનારા છે.

૪. મધુર એટલે મીઠા પદાર્થોનું વિશેષ સેવન કરવું. જુદાં જુદાં શરબતો, કેરીના અને આંબળાના મુરબ્બા, શીખંડ, બરફ, આઇસક્રીમ એ બધાં આ ઋતુમાં સેવવા યોગ્ય છે. સાધારણ સ્થિતિના માણસોએ આંબલી, લીંબુ, ફાલસાં, દાડમ, દ્રાક્ષ વગેરે વસ્તુઓનો રસ કરી તેમાં સાકર, જુનો ગોળ કે ખજુરનું પાણી મેળવી તે પીવું; તે પણ શરબત જ છે. આંબલી, કાચી ખાટી કેરી, અને દહીં એ પદાર્થો ખાટા છે, પણ તેમાં સાકર ખાંડ કે ગોળ મેળવવાથી તેનો ગુણ બદલાઇ જાય છે અને એવી રીતે યુકિતથી એ વસ્તુઓ ખાવાથી ફાયદો કરે છે. માટે આ ઋતુમાં એકલું દહીં નહિ ખાવું પણ દહીંમાં સાકર કે ખાંડ મેળવી ખાવું.

ઘરમાંની હવા બગડવાથી નિપજતાં મરણો.
કારબૉનિક ઑકસાઇડનું ઝેર.

ઘણી વખત ઘરની હવા બગડવાથી મરણો નિપજે છે. આ દેશના હાલના ઘણા અજ્ઞાન લોકો પોતાને નિત્ય વસવાના ઘરની હવા માટે પણ ઘણુંજ થોડું લક્ષ આપે છે, અથવા, ખરૂં કહીએ તો, બીલકુલ લક્ષ આપતા નથી. હવાને તેઓ કાંઇપણ અગત્યતા આપતા હોય એમ જણાતું નથી, અને તેથી ઘણી વખત ઘરની બંધેચ હવા નબળાં અને માંદાં માણસોની જીંદગીની દોરી વધારે જલદીથી ટુંકી કરી નાખવામાં કારણભૂત થાય છે, એ વાત તેમના સમજવામાં આવતી નથી. અજ્ઞાન માણસો સમજતાં નથી કે શરીરમાં તાજું લોહી એજ પ્રાણ અથવા જીવન છે અને તાજી હવાથીજ તે લોહી તાજું થાય છે. ગમે એવા લોહીવાળા માણસને પણ જો બગડેલી અને બંધેચ હવામાં થોડાજ કલાક ગોંધી રાખવામાં આવે છે તો તેના શરીરની અંદરનું લોહી બગડી એકદમ પ્રાણ જાય છે. કલકત્તાના કારાગૃહમાં પૂરાએલા ૧૪૬ અંગ્રેજ સિપાઇઓમાંથી ૧૨૩ એકજ રાતમાં મુવેલા નીકળ્યા હતા, તે વાત જગત પ્રસિદ્ધ છે.

ઘરનાં બારી બારણાં બંધ કરીને સુઇ રહેવાની ઘણા લોકોને કુટેવ પડેલી હોય છે. બારી બારણાં બંધ કરીને તેઓ પોતાના ઘરની અંદરની મિલકતનું રક્ષણ કરે છે, પણ તેઓ સમજી શકતા નથી કે એમ કરવાથી એ મિલ્કતને ભોગવનારા ઘરના પ્યારા જીવોનું ભક્ષણ કરવાનો હાથે કરીને ઉપાય કરે છે. ઘરનાં બારી બારણાં બંધ કરવાથી અને તાજી હવાને અંદર આવવાનો બીજો રસ્તો નહિ હોવાથી ઘરની અંદરનાં માણસોના શ્વાસોશ્વાસથી ઘરની હવા બગડે છે, અને ઘરમાં બળતા દીવા, કોલસા, વગેરેનો ઝેરી ધુમાડો એ બગાડમાં વધારો કરે છે. કેરોસીન તેલ, જેને લોકો ઘાસલેટના નામથી ઓળખે છે અને જે ઘરોઘર વપરાવા માંડેલું છે, તેના દીવામાંથી ઝેરી હવા નીકળે છે. આ વાતની ખાત્રી કરવી હોય તો થોડો વખત એ દીવા આગળ બેસીને કામ કરો અથવા ઓરડામાં એવો એકાદ દીવો બળતો રાખીને બારી બારણાં બંધ કરો તો થોડાજ વખત તમારૂં માથું ચડી આવશે. કોયલા બાળવાનો ચાલ પણ હમણાં હમણાંમાં બહુ વધી ગયો છે. આ વસ્તુ પણ ઝેરી કારબૉનને પેદા કરે છે અને ઘરની હવાને બગાડે છે.

બારી બારણાં બંધ કરીને સુવાથી અને કોયલા જેવી વસ્તુને ઘરમાં લાંબા વખત સુધી બળતી રાખવાથી બનતા અકસ્માતોમાં એક દુઃખ કા-

રક અકસ્માતનો બનાવ કલકત્તાના "ઇંડિયન મેડિકલ રેકર્ડ" માં અમોએ હમણાંજ વાંચ્યો છે. એ હકીકત એવી છે કે, ગોન્ડા સ્ટેશન ઉપરના એક છાપરામાં (ઘરમાં) ચાર માણસોનું એક કુટુંબ તન્દુરસ્ત હાલતમાં રાત્રે સુતું, પણ સુતા પહેલાં તેમણે એક ઘણીજ ભયંકર ભૂલ કરી તે એકે, જે ઓરડીમાં તેઓ સુતાં તેનાં બારી બારણાં બંધ કર્યાં, અને અધુરામાં પુરૂં તે ઓરડીમાં ગરમી રહેવા માટે કોલસાની એક સગડી સળગતી મૂકી. પરિણામ એ આવ્યું કે સવાર પડતાં સુધીમાં તે ઓરડીમાં સુતેલાં ચાર માણસો—એક પુરૂષ તેની સ્ત્રી અને બે દીકરા—ગુંગળાઇને મુએલાં માલમ પડયાં. ડાકટરને બોલાવી તપાસ કરવામાં આવી આસિસ્ટંટ સરજન ડૉકટર બી. ડી. પેન્ટ લખે છે કે, જ્યારે સવારમાં હું તેમની ઓરડીમાં દાખલ થયો ત્યારે ઓરડીમાંની હવા બગડેલી અને કોલસાની હવાના વાસવાળી મને લાગી અને એજ ઝેરી હવાને લીધે તે માણસો મરી ગયેલાં મારા જોવામાં આવ્યાં "પોસ્ટ મૉરટેમ" ની પરીક્ષામાં તેમનાં ફેફસાં તથા હૃદયની હાલત તપાસતાં આ અકસ્માત બીજા કોઇપણ કારણથી નહિ પણ બગડેલી ઝેરી હવાથીજ બન્યો હતો એવી ખાત્રી કરવામાં આવી હતી. જે ઓરડીમાં તેઓ સુતાં હતાં તે ઓરડી ૧૦ ફુટ લાંબી અને આઠ ફુટ પહોળી હતી; તેને એકજ દિશામાં બારી હતી. ઘરની અંદરના એક નાના ખંડમાં વધારે માણસો સુવે અને તાજી હવાને આવવા જવાનો રસ્તો ન મળે તો તેનું પરિણામ કેવું ભયંકર આવે છે, તે આ દાખલાથી સારી રીતે સમજી શકાય છે. વળી આ દાખલાથી એક એવી પણ ચેતવણી આપણને મળે છે કે, આઠ દશ ફુટની નાની બંધેચ ઓરડીમાં ત્રણ ચાર માણસો સુવે તો તે ઓરડીની હવા બગડે છે અને સુનારાઓના જીવની હાનિ કરી શકે છે. માણસોના પ્રમાણમાં જગા મોટી હોયતો હવાના રસ્તા બંધ કર્યા છતાં તે જગાની અંદર રહેલી હવા તેમને વાસ્તે પુરતી થાય છે, પણ જો જગા સાંકડી હોયતો તેમાંની હવા તેમના શ્વાસોશ્વાસથી બગડે છે અને એજ બગડેલી હવાનો શ્વાસોશ્વાસ લેવાથી પ્રાણુની હાનિ થાયછે. સૈાથી સલામતી ભરેલો રસ્તો તો એજ છે કે સુવાની જગા સાંકડી હોય કે પહોળી હોય તથાપિ તેમાં બહારથી તાજી હવા અંદર આવે અને અંદરની બગડેલી હવા બહાર જાય એવા ભીંતોમાં અને છાપરામાં રસ્તા હોય તો આવા માઠા બનાવો બનવા પામે નહીં.

સ્ત્રીરોગ ચિકિત્સા.

Treatment of Diseases in Women.

(પૃષ્ટ ૪૭ અનુસંધાન.)

સુવાવડ

સુવાવડના કામમાં સર્વ પ્રકારની સ્વચ્છતા તથા શુધ્ધ હવાની જરૂર છે, તે વિષે અમો આગલા અંકોમાં જણાવી ગયા છીએ. સુવાવડી સ્ત્રીનો ખાટલો સાંકડી અંધારી કોટડીમાં રાખવાને બદલે હવા તથા અજવાળા વાળા ખુલ્લા ઓરડામાં રાખવો જોઇએ. સુવાવડીના ખાટલાની આસપાસ કે તેના ઓરડામાં સ્ત્રીઓની ઘણી ભીડ કે વાતચીતની ગડબડ નહિ થવા દેવી જોઇએ. વેણુ શરૂ થયા પછી બહુધા ૨૪ કલાકે બાળકનો પ્રસવ થાય છે. જો વેણુ અતિ કષ્ટ સાથે આવે અથવા કાંઇ બીજું કારણ બને તો પ્રસવ થતાં થતાંમાં સ્ત્રી અત્યંત નંખાઇ જાય છે, અને પ્રસવ સુખ-શાંતિમાં થાય તોપણ પ્રસૂતાને ઘણોજ પરિશ્રમ પડે છે. માટે બાળક અવતર્યા પછી તેને થોડા કલાક વિશ્રાંતિ માટે સુવા દેવી. ઉંઘ આવી જશે તો થાક ઉતરી જશે ને હુંશિઆરિમાં આવશે. જો નબળાઈ ઘણીજ જણા-ય ને ઉંઘ આવે નહિ તો જાગૃતિ અને શક્તિ લાવે એવી દવાની યોજ-ના કરવી. "દ્રાક્ષાસવ" આપવો. ડાકટરો "વાઇન" અને "બ્રાંડી"ની ભલા-મણ કરે છે, માટે ખપે તેણે તેની યોજના કરી છેક નંખાઈ ગયેલી પ્રસૂતાને હુશિયારીમાં લાવવી.

ઉપર પ્રમાણે એક ઉંઘ લીધા પછી અને હુશિઆરીમાં આવ્યા પછી પાણીમાં થોડો બ્રાંડી (દારૂ) નાખીને બહારના ભાગોને દહાડામાં બે ચાર વખત સારી રીતે ધોવા; અને ઓર પડી ગયા પછી ગરમ પાણીમાં રૂમાલ કે કપડું બોળીને બહારના ભાગ ઉપર વારંવાર મેલ મેલ કર્યા કરવું.

સુવાવડી સ્ત્રીને થોડા દિવસો સુધી તો તેના ખાટલામાંજ પડી રહેવા દેવી. બિછાનામાંથી ઉઠીને વારંવાર બેસવાથી કે હરવા ફરવાથી ગર્ભસ્થાન પોતાની જગાએથી ખસી જાય છે, રકતસ્રાવ થાય છે, અને તેમાંથી બીજા ભયંકર દરદો પેદા થાય છે. આઠ દિવસ સુધી તો તેને સુવાડીજ રાખવી, અને ઝાડો પેશાબ પણ તેને તેના ખાટલામાંજ વાસણ ધરીને કરાવવો. થોડા દહાડા વીતી ગયા પછી જરા જરા બેસવા ઉઠાડવાની ટેવ પાડવી અને પંદર દિવસ પછી ધીમે ધીમે હાલ ચાલ કરવી. આવી તજ-

વીજ રાખવાની ઘણી જરૂર છે. આપણા લોકો આ બાબતમાં આવી કાંઈ પણ તજવીજ નથી રાખતાં, અને તેથી તે કારણથી સ્ત્રીઓના સંબંધમાં જેવી ખરાબી થાય છે, તેવી બીજાં થોડાંજ કારણોથી થતી હશે. માટે આપણા દેશની સ્ત્રીઓએ આ વાતપર પૂર્ણરીતે લક્ષ આપવું જોઇએ.

પ્રસવ થયા પછી પ્રસૂતાને થોડા દિવસો સુધી ઋતુસ્રાવની પેઠે લોહી પડયા કરે છે અને તે રકતસ્રાવમાં ઓરનો કેટલોક ભાગ તથા ગર્ભસ્થાનમાં રહેલો કેટલોક કચરો બહાર આવે છે. આ રકતસ્રાવ ધીમે ધીમે ઓછો થાય છે અને રંગ બદલાવા માંડે છે. આવું રકત અથવા રકતમિશ્રિત જુદા જુદા રંગનું પાણી દશ પંદર દહાડા સુધી ચાલ્યા કરે છે અને પછી બંધ થાય છે. આવા સ્રાવને એકદમ બંધ કરવાનો ઉપાય કરવો નહિ. ગરમ પાણીમાં કપડું બોળીને પેશાબના દ્વાર પાસે બહાર મુકવું. ઠંડા પાણીમાં બોળેલું કપડું અથવા ઠંડું પાણી એવા સ્રાવને તુરત બંધ કરી દે છે, અને તેથી ફાયદો થવાને બદલે ઉલટું બીજા વ્યાધિ પેદા થાય છે. કોઇ વખત રકતસ્રાવ ઘણોજ થાય ને તેથી પ્રસૂતાને ઘણી જ નબળાઇ આવી જવાનો ભય થાય તો "અત્યાર્તવ"ના રોગમાં કહેલા ઉપાયો કામે લગાડવા.

પ્રસવ કરાવવામાં દાયણો ઘણી વખત ધીરજ અને સાવચેતી રાખવાને બદલે ઉતાવળ કરી બચ્ચાંને તાણી ખેંચવાની અજમાયેશ કરે છે અને તેથી ઘણી વખત સુવાવડીને ઘણી હાનિ થાય છે, તે એ કે અંદરની બાજુ ફાટી ચીરા પડે છે, અને તેવાં ક્ષતો મહા મુસ્કેલીથી રૂઝાવી શકાય છે.

સુવાવડી સ્ત્રીને પ્રસવ થયા પછી ખોરાક આપવાના સંબંધમાં જુદા જુદા દેશમાં અને જુદી જુદી જાતોમાં જુદી જુદી રીતો ચાલતી જોવામાં આવે છે. આ સંબંધમાં અમે અત્રે એક સામાન્ય સૂચના કરીશું તે બસ થશે. ઘણેક ઠેકાણે એવો રીવાજ છે કે સુવાવડીને પ્રથમ બે ત્રણ દિવસ લાંઘણ કરાવવામાં આવે છે. આ રીવાજ નબળી સ્ત્રીઓના સંબંધમાં ફાયદો કરનારો થઇ પડવાને બદલે નુકસાન કરે છે. ખરૂં છે કે પ્રસવ થયા પછી તરત કાંઇ પણ ભોજનદાર વસ્તુ કે ખોરાક પેટમાં લેવાને માટે આપવો એ હાનિ કરે છે. સૌથી સારી વાત તો એ છે કે, પ્રસવ થયા પછી પ્રથમ ચાર પાંચ દહાડા સુધી સાબુ ચોખાની કે આરારૂટની કાંજી, દૂધ, ચાહા, એવું પ્રવાહી અને હલકું પોષણ આપવું. આપણા લોકો સુવાવડી સ્ત્રીને દૂધ આપવાને બાધ કરે છે, અને ડરવાનાં કારણો પણ હોય છે, પણ જે પ્રસવ અને સુવાવડ ખુબ શાંતિમાં અને તાવ ઝાડા વગેરે

બીજા ઉપદ્રવ વિના પસાર થાય છે, તેમાં થેાડા દુધની કાંજી કે દુધ મિશ્રિત ગરમ ગરમ ચાહા આપવાને કશી પણુ અડચણુ નથી. નવા તાવ અને વાયુ તથા અજીર્ણુના નવા ઝાડાના દરદ સિવાય બીજા ઘણાખરા વ્યાધિમાં દુધ આપી શકાય, એટલુંજ નહિ પણુ બીજા બધા ખેારાક કરતાં દુધ વિશેષ ફાયદો કરે છે. એમ પણુ કહ્યા વિના ચાલતું નથી. ડાકટરો દુધની વારંવાર ભલામણુ કરે છે, તેને અમેા મજબુતપણે ટેકો આપીએ છીએ, અને લેાકોના મનમાં દુધને વાસ્તે જે વહેમ અને અભાવ દાખલ થઇ ગયેા છે, તે નીકળી જાઇ તેઓ દુધ જેવા પથ્ય પદાર્થનું છુટથી સેવન કરતા થાય એવું અમેા ઇચ્છીએ છીએ. સુવાવડના કેટલાક વ્યાધિમાં અમેા દુધની ભલામણુ કરીએ છીએ, એટલુંજ નહિ પણુ ભયંકર સુતિકા રેાગમાં એકલુ દુધ પીવાની ફરજ પાડી અમેા વૈદ્યો ઘણી વખત અસાધ્ય સ્થિતિએ પહોંચેલા સુવા રેાગને મટાડી શકીએ છીએ. ત્રણુ ચાર દિવસ સુધી સુવાવડીને આવા હલકા પ્રવાહી પદાથા આપ્યા પછી ઘી ગેાળની રાબડી તથા શીરેા આપવા માંડવેા અને એક પખવાડીયુ વીત્યા પછી હમેશના વપરાશનેા ખેારાક આપવેા. પ્રસવ થયાના દિવસથી તે ફરી દોઢ મહિને કે જ્યારે રજો દર્શન થાય ત્યાં સુધી સ્ત્રીને "સુવાવડી" ગણુવી જોઇએ અને સુવાવડીના નિયમેા પાળવા જોઇએ.

સુવાવડી સ્ત્રીએ પરિશ્રમ, મૈથુન, ક્રોધ અને ઠંડા પદાર્થોનું સેવન, એટલાં વાનાંનેા અવસ્ય ત્યાગ કરવેા.અયેાગ્ય આહાર તથા વિહારથી સુવાવડી સ્ત્રીઓને જે વ્યાધિએા ઉત્પન્ન થાય છે, તે કષ્ટસાધ્ય અથવા અસાધ્ય થઇ પડે છે. અતિ પવનવાળી જગા, અયેાગ્ય આચરણુ, વિષમ ભેાજન અને અજીર્ણુ એટલાં વાંનાં સુવાવડીને અસાધ્ય રેાગેાનાં કારણુ થાય છે. સુવાવડી સ્ત્રીને મુખ્ય કરીને નીચે પ્રમાણે રેાગ થાય છે.

તાવ, ખાંસી, ઝાડેા, સેાજા, શૂળ, મંદાગ્નિ, અરૂચિ, ઉલટી, અંગનું ભાંગવું, ગાત્રાનું ભારેપણું, વગેરે રેાગેા સુવાવડીને થાય ત્યારે તેને સૂતિકા રેાગ અથવા 'સુવારેાગ' કહેવામાં આવે છે. આ રેાગેા સૂતિકા સ્ત્રીઓનાં માંસ તથા બળનેા ક્ષય થવાથી અને સુવાવડના કેટલાક દેાષેા શરીરમાં રહી જવાથી થાય છે. સુવાવડી સ્ત્રીના શરીરમાં જો દુષ્ટ લેાહી રહી જાય છે તેા તે નાના પ્રકારના વ્યાધિ રૂપે દુઃખ દેછે, અને એવું દૂષિત એટલે બગડેલું લેાહી શરીરમાંથી ઘણા કષ્ટ કરીને નીકળી શકેછે. એટલા વાસ્તે સુવાવડમાં ઘણીજ સંભાળ અને સાવચેતી રાખવાની અગત્યતા ઉભી થાય છે. સુવાવડી સ્ત્રીએ એક માસ સુધી અલ્પ એટલે થેાડું

અને હલકું ભોજન લેવું; પથ્ય એટલે સુવાવડ અને પ્રકૃતિને અનુકુળ પડતું ભોજન લેવું, સ્નિગ્ધ એટલે ઘીવાળુ ભોજન લેવું; નિત્ય શેક લેવો, અને અભ્યંગ એટલે શરીરે નિત્ય તેલ ચોળાવવું.

હવે સુવાવડી સ્ત્રીના વ્યાધિના ઉપાયોનો વિચાર કરીએ. આવા વ્યાધિના કેટલાક ઉપાયો વૈદકનો ધંધો કરનારાળા વૈદો અને ડાક્ટરોથીજ થઇ શકે એવા હોય છે, તોપણ હું અત્રે બે ત્રણ સામાન્ય ઉપાયો ટાંકી બતાવું છું, જે હું ધારૂંછું કે દરેક કુટુંબમાં દરેક પ્રસંગે નિર્ભયતાથી યોજવા જેવા છે.

(૧) દેવદાર, ઘોડાવજ, કઠ, પીપર, સુંઠ, કરીયાતુ, કાયફળ, કડુ, ધાણા, હરડે, ગજપીપર, ભોરીંગણી, ગોખરૂ, ધમાસો, ઉભી ભોરીંગણી, અતિવીશની કળી, ગળો, કાકડાશીંગી, અને કાળીજીરી. એ બધાં સમભાગે લઈ તેને અધકચરાં ખાંડીને તેમાંથી ત્રણ ચાર તોલા ભુકો શેર પાણીમાં ઉકાળવો અને આઠમા ભાગનું પાણી બાકી રહે ત્યારે તે કાઢો કપડેથી ગાળી લઈ તેમાં જરા સીંધાલુણ તથા હીંગ નાખીને પાવો. આ કવાથથી સુવાવડીના ઘણાએક રોગ દુર થાય છે, જેવાકે શુળ, ઉધરસ, તાવ, શ્વાસ, મૂર્છા, કંપ, માથાનો દુખાવો, બકવા, તરસ, બળતરા, તંદ્રા (ઘેન) ઝાડો ઉલટી, અને વાયુ તથા કફના સર્વ રોગ મટે છે. આ કવાથ સુવાવડી સ્ત્રીને માટે સર્વોત્તમ અને નિર્ભય ઉપાય છે અને હરેક પ્રસંગે કાંઇપણ ભય રાખ્યા વિના તેનો ઉપયોગ કરી શકાય છે. સવારે ઉકાળેલ કાઢાના કુચા ફરી સાંજે એજ પ્રમાણે ઉકાળી તેનો ઉપયોગ કરવો. જેમ "દશમૂળ કવાથ" સુવાવડી સ્ત્રીઓને આપવામાં આવે છે તેમ આકવાથ પણ સુવાવડી સ્ત્રીને થોડા દિવસ આપવામાં આવેતો તેના શરીરમાં સુવાવડનો કાંઇપણ દોષ કે વિકાર રહેવા પામે નહિ એવો અમોને આ કવાથ ઉપર પૂર્ણ વિશ્વાસ છે.

સુવાવડી સ્ત્રીઓને કાટલાં (પાક) કરીને ખવરાવવાનો રીવાજ છે. આવાં કાટલાંઓ જુદા જુદા લોકો જુદી જુદી રીતે બનાવે છે અને તેથી તે કાટલાઓ શું ફાયદો કે ગેર ફાયદો કરે છે તેને માટે અમે કાંઇપણ અભિપ્રાય આપી શકતા નથી. અમે એ કાટલાંઓને ઠેકાણે નીચેનાં બે કાટલાં અથવા પાકની ભલામણ કરીએ છીએ જેમાંનો કોઇપણ એક પાક થોડા દિવસ ખવરાવવાથી સુવાવડમાંથી ઉઠેલી સ્ત્રીઓની નબળાઈ, અને નબળાઇથી જન્મ પામેલા બીજા વ્યાધિ તેમજ વાયુ, તાવ, ઉધરસ, ક્ષય, શ્વાસ, પાંડુ એટલે ફીકાસ અને બીજા કેટલાક દોષો દુર થઇ શરીરમાં શકિત આવે છે. તે બે પાક બનાવવાનો વિધિ નીચે પ્રમાણે છે:—

(૨) જીરૂં, કલૌંજીરૂં, સુવા, વરીઆળી, અજમેા, બોડીઅજમોદ, ધાણા, સુંઠ, પીપર, પીપરીમૂળ, ચિત્રક, બોર, કઠ, કપીલેા એ દરેક પદાર્થ ચાર ચાર તેાલા ભાર લઇ બારીક ખાંડવાં, પછી ૪૦૦ તેાલા ભાર ગેાળ, ૧૨૮ તેાલા ભાર દુધ અને ૧૬ તેાલા ભાર ઘી એ ત્રણેને એક કડાઇમાં નાખી તેમાં ઉપલું ચૂર્ણ મેળવી તાપ આપવેા અને દુધનેા ભાગ બળી જઈ પાક જેવેા પાક થયેથી ઉતારી લેવેા અને તેનાં ચેાસલાં અથવા લાડુ બનાવી નિત્ય સવારમાં જઠરાગ્નિના બળ પ્રમાણે ખાવેા.

(૩) સુંઠ ૩૨ તેાલા તેને બારીક ખાંડી લુગડે ચાળીને તેમાં ૩૨ તેાલા ગાયના ઘીનેા કરમેા દેવેા. પછી ૮ શેર ગાયના દુધમાં નાખી માવેા થાય ત્યાં સુધી તે દુધને ઉકાળવું અને પછી ધીમે તાપે કીટી થાય ત્યાં સુધી હલાવવું પછી ૮ શેર સાકર લઈ તેની ચાસણી કરવી. તેમાં ઉપલી સુંઠની કીટી તથા નીચે લખેલાં ઓસડેા નાખી પાક કરવેા—વાવડીંગ, સુંઠ, નાગકેસર, મરી, પીપર, મેાથ, એ દરેક ચાર ચાર રૂપિયા ભાર, વરીયાળી રૂ. ૧૧ ભાર અને ધાણા તેાલેા ૦।—તથા શકિત હેાય ને મળી શકે તેા તેમાં લેાહભસ્મ તથા અભ્રક ભસ્મ એકેક તેાલેા નાખવા, તથા બદામ, પસ્તાં, ચારેાળી વગેરે પણ યથા રૂચિ તથા યથા શકિત નાખવાં.

(૪) સુંઠના પાકનેા બીજો લેખ આ પ્રમાણે પણ છેઃ— ઘી રૂ. ૮ ભાર, દુધ રૂ. ૧૨૮ ભાર, ખાંડ રૂ. ૨૦૦ ભાર, એ ત્રણેને એકઠાં મેળવી તેમાં સુઠનું ચૂર્ણ, રૂ. ૩૨ ભાર નાખવું. પછી તેનેા ગેાળપાકના જેવેા પાક તૈયાર કરવેા. અને નીચે ઉતારી તેનાં નીચે લખેલ વસ્તુઓનું ચુર્ણ નાખી મેળવી લાડુ કરવાઃ—ધાણા રૂ. ૧૨ ભાર, વરીયાળી રૂ ૨૦ ભાર અને વાવડીંગ ધેાળું જીરૂં, સુંઠ, મરી, પીપર, મેાથ, તમાલપત્ર, તજ, નાગકેસર, તથા એલચી એ દરેક ચાર ચાર રૂપિઆ ભાર.

વનસ્પતિ વર્ણન.

The Vegetable Materia Medica.

(પૃષ્ટ ૪૫ નું અનુસંધાન.)

આંબાહળદર.

[સં.—આમ્રનિશા; મ. આંબેહળદ;

વર્ણન—આંબાહળદર એ હળદરની એક જાત છે. હળદરના ઘણા ખરા ગુણ આંબાહળદરમાં પણ છે. ગાંઠીને ત્યાં તેના પીળા, ચપટા અને

અર્ધચોરસ કટકા મળે છે. આંબાના જેવી તેમાં સુગંધ હોવાથી તેનું નામ આંબાહળદર પડેલું જણાય છે. આ આંબાહળદર હળદરની પેઠે દાળ, શાક, અને મશાલામાં વપરાતી નથી. મુખ્ય કરીને તેનો ઉપયોગ ચોપડવાના ઉપાયોમાં થાય છે; ખાવા તરીકે તેનો ઉપયોગ બહુ થોડો થાય છે.

ગુણ તથા ઉપયોગ—રોપણ, કફઘ્ન, વાતઘ્ન અને શોધક છે. કડવી, ખાટી, રૂચિપ્રદ, અગ્નિદીપક, ઉષ્ણ, તુરી અને સારક છે; રકતના જમાવને તોડનાર છે, રક્તવિકાર, વ્રણ, કફની ખાંસી, દમ, હેડકી વગેરે દરદોમાં આંબાહળદરની યોજના ફાયદો કરે છે. તે શોધક હોવાથી રક્તાશય અને ચામડીના જીર્ણ રોગમાં તે ફાયદો કરે છે. મૂંઢમાર અને જખમ ઉપર તેની અસર સારી જોવામાં આવી છે; તથા તેનો મેંદાલકડી અને સાજીખારની સાથે ઉપયોગ કરવામાં આવે છે તો તુરત ફાયદો કરે છે. મૂંઢમારને લીધે લોહીનો જમાવ થઈ ગાંઠ બંધાય છે, લીલું ધાબું પડી આવે છે અથવા સોજો થઇ આવે છે, તે ઉપર આ ત્રણે વસ્તુ અથવા આંબાહળદર અને સાજીખાર અથવા તે પણ ન મળી શકે તો વડાગરૂં મીઠું ખદખદાવીને લગાવવાથી અને ઉપર થોડો શેક કરવાથી સોજો અથવા ગાંઠ વેરાઇ જાય છે. આંબાહળદર અને કાળીજીરી સાથે વાટીને શરીરે ચોળવાથી શરીરની લુખસ અને ખરજ દૂર થઇ શકે છે. આંબાહળદર, કડુ, અજમા અને હરતાલની યોજના સર્પદંશમાં ઘણી ઉપયોગી છે, એવો "આર્યઔષધ" નો લેખ છે.

આસંધ.

[સં. અશ્વગંધા; મ. આસકંધ; હિં. અસગંધ.

વર્ણન—આસંધનાં વૃક્ષ આશરે બે હાથ ઉંચાં થાય છે અને ખાનદેશ, વરાડપ્રાંત અને ઘાટના ડુંગરોમાં ઘણાં પાકે છે, આપણા બજારમાં તે થોડા આસંધના નામથી પણ ઓળખાય છે. ગાંધી લોકોને ત્યાંથી 'આસંધ' એવા નામથી જે વસ્તુ મળે છે તે આસંધના વૃક્ષનાં મુળીયાં છે એ મુળીયાં ગોળ ભુખરા પીળા રંગનાં હોય છે અને ભાગવાથી તેમાંથી ધોળો ભુકો નીકળે છે.

ગુણ તથા ઉપયોગ—પૌષ્ટિક ગુણ તરીકે આસંધ સારી રીતે પ્રસિદ્ધ છે. લોકો આસંધનો પાક કરીને ખાય છે; તે રસાયન અને ધાતુવર્ધ્ધક વસ્તુ છે. તે જરા તીખી, ઉષ્ણ, લઘુ અને વૃષ્ય છે: વાત વ્યાધિ, ક્ષય, નબળાઇ, અને બીજા કેટલાક વ્યાધિમાં તેની યોજના કરવામાં આવે છે.

નબળાં બાંધાનાં છોકરાં કાઠું કરતાં ન હોય તેમને આસંધનું ચૂર્ણ અથવા આસંધ અને કાળાતલનું ચૂર્ણ દુધમાં કે મધમાં આપવાથી સારો ફાયદો થાય છે ગર્ભવાળી સ્ત્રીઓની નબળાઇ દુર કરવા માટે આસંધનો કાઢો કરી આપવાથી તેની નબળાઈ દૂર થાય છે અને બાળક સશકત અવતરે છે. આસંધનું ચૂર્ણ દુધમાં સેવવાથી વૃદ્ધપણું દુર થાય છે એવો શાસ્ત્રનો લેખ છે; આસંધનું ચૂર્ણ, આંબળાંનો રસ, અને જેઠીમધનું ચૂર્ણ લેવાથી આંખની દૃષ્ટિ સ્વચ્છ થાય છે. આસંધનો કાઢો દુધ નાખીને કરવો અથવા આસંધને દુધમાં નાખી ઉકાળવી તે દુધમાં ઘી નાખીને ઋતુ પ્રાપ્ત થયેલી સ્ત્રી પીએ તો તેને ગર્ભ રહે છે એવો લેખ છે, માટે તે અજમાવી જોવાની ભલામણ કરવામાં આવે છે; સ્ત્રીને ધાવણ ન આવતું હોય તો આસંધ, અને જેઠીમધના કાઢામાં ગાયનું દુધ મેળવી થેાડા રોજ પાવાથી ધાવણ આવશે. તે બે વસ્તુની અંદર ભોંકોળું મળે તો તે મેળવવાથી ઘણી સારી અસર થાય છે. આસંધ અને શતાવરીનું ચૂર્ણ મધ તથા ઘીમાં ચાટવાથી વાયુ દબાય છે. આસંધ અને સાકરનું ચૂર્ણ ઘીમાં ચાટવાથી કમરનો દુખાવો મટે છે. પુષ્ટિ માટે આસંધનું ચૂર્ણ દુધમાં નાખીને પીવું.

ઇન્દ્રજવ.

[સં. ઇન્દ્રયવ-કુટજ; મ. કુડા; હિં. કોરેઆ.

વર્ણન—ઇન્દ્રયવનું ઝાડ ૭ સાત હાથ ઉંચું થાય છે. એનાં પાંદડાં બદામડીનાં પાન જેવડાં લાંબા થાય છે. ઇન્દ્રજવનાં ફૂલોનું શાક થાય છે; તેની શીંગો ઝીણી અને લાંબી હોય છે. આ શિંગોમાંથી જવના દાણા જેવડા લાંબા દાણા નીકળે છે, તે ઇન્દ્રજવ કહેવાય છે. આ દાણા બહુજ કડવા હોય છે. ઇન્દ્રજવનાં ઝાડને આપણા દેશમાં કડાનાં ઝાડથી ઓળખવામાં આવે છે. તેની બે જાત છે. કાળોકડો અને ધોળોકડો. કાળાકડાની શીંગોમાંથી જે ઇન્દ્રજવ નીકળે છે તે ખરા ઇન્દ્રજવ છે. ધોળા ઇન્દ્રજવમાં એવો ગુણ હોતો નથી ધોળાકડા કરતાં કાળાકડાનું ઝાડ મોટું અને કઠણ થાય છે અને તેનાં લાકડાં ઇમારત બાંધવાના કામમાં પણ આવી શકે છે. કાળાકડાની છાલ પણ ઔષધના કામમાં વપરાય છે અને તેને કડાછાલ કહેવામાં આવે છે. આ પ્રમાણે ઇન્દ્રજવ અથવા કડાનાં ઝાડમાંથી કડાછાલ અને ઇન્દ્રજવ એ બે વસ્તુઓ ઔષધ તરીકે કામમાં આવે છે અને ઘણીજ ઉત્તમ દવાગો તરીકે તેમનો ઘણોજ બહોળો ઉપયોગ થાય છે.

ગુણુ તથા ઉપયોગ—ઇન્દ્રજવ ગ્રાહી એટલે ઝાડાને રોકનાર, દીપન પાચન એટલે જઠરાગ્નિને પ્રદીપ્ત કરી અન્નને પચાવનાર, કૃમિઘ્ન એટલે પેટનાં કરમીઆંને મારનાર અને જ્વરઘ્ન એટલે તાવને ઉતારનાર છે. રક્તદોષ, અતિસાર, હરસ, કૃમિ, જ્વર, આમ, દાહ તથા પિત્તના રોગમાં તે સારો ફાયદો કરે છે. ઝાડો, ચૂંક, કૃમિ, વગેરે રોગમાં આ દવાનો વપરાશ ઘણોજ સાધારણ થઇ પડેલ છે. ઇન્દ્રજવમાં કોઇ પ્રકારનો અવગુણુ નહિ હોવાથી દરેક ઘરમાં તેનો સંગ્રહ કરી રાખવામાં આવે છે અને બૈરાંઓ બાળકોને વારંવાર પાય છે. ઇન્દ્રજવ સારો ફાયદો આપે છે. ઇંદ્રજવ, મોથ, બીલીનાં કાચાં ફળ (બીલાં) લોદર, મોચરસ અને ધાવડીનાં ફૂલ એ છ દવાઓને એકત્ર કરી તેનું ચૂર્ણ લેવાથી ગરમીનો ઝાડો એકદમ રોકાય છે. બાળકોની ઉલટી, કૃમિ, પેટપીડ, ઝાડો, મરડો, ચુંક, વગેરેમાં ઇંદ્રજવ વાપરવાની ભલામણુ કરવામાં આવે છે. ઇંદ્રજવ અને વાવડીંગને લોઢીપર શેકીને તેનું તૈયાર રાખેલું ચૂર્ણ ઉપલાં બધાં દરદોમાં સારો ગુણુ આપે છે. ઝાડાના સ્તંભનને માટે એટલે ઝાડો બંધ કરી દેવાને માટે ગાંધીને ત્યાંથી મળતાં ઓસડીયામાં ઇંદ્રજવ સૌથી ઉત્તમ ઉપાય છે, કેમકે તેનામાં દીપન પાચન ગુણુ હોવાને લીધે તે કાચા આમને પકાવીને ઝાડો બંધ કરે છે, જેથી પેટચડી આવવાની બીલકુલ ધાસ્તી રહેતી નથી. અફીણુ અથવા અફીણુવાળી સ્તંભન ગુણની દવાઓ ઝાડાનો એકદમ કબજો કરે છે, પણુ તેમાં પેટ ચડી આવવાનો ભય છે. ઇન્દ્રજવના ઉપયોગમાં એવો કશો ભય નહિ હોવાથી તેમજ તેનામાં અફીણુના જેવો ઝેરી ગુણુ બીલકુલ નહિ હોવાથી બાળકોના તેમજ મોટાં માણુસોના ઝાડામાં ઘણી છુટથી વપરાય છે. ઇન્દ્રજવ અથવા કડાનાં ઝાડની છાલ, જેને 'કડાછાલ' કહેવામાં આવે છે, તેનુ વર્ણન "કડાછાલ" ના મથાળા નીચે કરવામાં આવશે.

શરીર રચના તથા તેની ક્રિયાઓ.

General Structure & Functions.

જ્યારે આપણે આપણી આસપાસની નજીવી ચીજોનું પણુ જ્ઞાન ધરાવીએ છીએ, ત્યારે આપણે પોતે શું છીએ, આપણું શરીર શાનું બનેલું છે તથા તેમાં કઇ કઇ શક્તિઓ કેવું કેવું કામ કરે છે, એ વ-

ઞેર આપણા ઉત્તમ શરીરના જ્ઞાન વિષે આપણે કાંઇ પણ માહિતી ન ધરાવીએ, તો તેને માટે આપણે ખરેખર શરમાવું જોઇએ. જગતમાં અજ્ઞાન એજ દુઃખનું મૂળ છે, અને સર્વે અજ્ઞાન કરતાં શરીર સંબંધી અજ્ઞાન સર્વથી મ્હોટા કલેશનું કારણ થઇ પડે છે. આપણા શરીરની રચના અદ્ભુત છે અને તેથી તે વિષેનું સંપૂર્ણ જ્ઞાન પ્રાપ્ત કરવાને હજુ માણસ જાત શક્તિવાન થયેલ નથી. તથાપિ શોધક અને સૂક્ષ્મ બુદ્ધિવાળા વિદ્વાનોએ અત્યાર સુધીમાં તેનાપર જે અજવાળું પાડેલું છે, અને એ દિશામાં આપણે જે જ્ઞાન ધરાવીએ છીએ, તે જ્ઞાન ઉપરથી આપણા પેદા કરનાર પરમ પિતા પરમેશ્વરની અપાર શક્તિ અને ડહાપણના જેવા પુરાવા મળે છે તેવા પુરાવા બીજી કોઇપણ વિધા જાણવાથી મળતા નથી.

હું કોણ, આ શરીર શાનું, અને તેના શું ધર્મ છે, એવા પ્રશ્નો દરેક માણસે પોતાના મનને કરવા જોઇએ. વિવેકી અને વિચારવંત માણસો આ પ્રશ્નોમાંથી ઘણું જ્ઞાન મેળવી શકે છે, અને તેઓજ પોતાની હયાતીનો સારો ઉપયોગ કરી જીંદગી અથવા જીવવું સફળ કરે છે.

આ શરીરરૂપી ઘરની રચના, તેની અંદરના જુદા જુદા વિભાગો અને અવયવો, તેમજ તેના પદાર્થોનું સામાન્ય જ્ઞાન દરેક માણસે મેળવવું જોઇએ અને વૈધકના જુદા જુદા ગ્રંથોમાંથી આપણે એ સંબંધી કેટલુંક જ્ઞાન મેળવવાને શક્તિવાન થયેલા છીએ. પરંતુ આશ્ચર્યની વાત છે કે એ ઘર જેનાવડે ચૈતન્યવાળું, શક્તિવાળું, અને ગતિવાળું બનેલું છે, જેના વડે તે જીવતું ગણાય છે અને જેના વિના તે મરેલું મનાય છે, અને જે તે ઘરમાં વાસ કરીને રહેલ છે, તે ઘરધણીનેજ મૂળમાં વિસારી દેવામાં આવેલો છે, અને તેને ઓળખવા કે ઓળખાવવાનો વૈધકના આધુનિક નવિન ગ્રંથોમાં કાંઇ પણ યત્ન કરેલો જોવામાં આવતો નથી. માત્ર જડ શરીર અને તેના અવયવો જાણવાથી આપણને આપણા શરીરનું વાસ્તવિક રીતે કાંઈ પણ જ્ઞાન થઇ શકતું નથી. શરીરના અંદરના ચૈતન્યવાળા ભાગના તથા તેના ધર્મોના જ્ઞાન વિનાનું જડ વસ્તુનું જ્ઞાન કેવળ શુષ્ક જ્ઞાન છે. હાલના વૈધકનું અને ઔષધોપરનું મંડાણ એ શુષ્ક જ્ઞાન ઉપર થયેલું છે, એમ બહુ સૂક્ષ્મ વિચાર કર્યા પછી કહ્યા વિના આવતું નથી. શરીરના જુદા જુદા અવયવો અને જડ પદાર્થોનું જ્ઞાન મેળવવાની જેટલી અગત્યતા છે તેના કરતાં તેમાં વસવાવાળા જીવ વિષે જ્ઞાન મેળવવાની વિશેષ આવશ્યકતા છે. એટલા માટે જીવ શું વસ્તુ છે, કોણ છે, ક્યાંથી આવે છે, કેવી રીતે સ્થિતિ કરે છે અને શરીરનો શા માટે ત્યાગ કરે છે,

તેમજ શરીર સાથે તેનો કેવો નિબંધ છે, એ સંબંધી યથાશક્તિ સમજણ આપ્યા પછી જડ શરીરના જુદા જુદા અવયવો અને લોહી, માંસ, હાડકાં વગેરે શરીરના ધાતુઓ વિષેની ઠીક ઠીક સમજણ આપવાનો આ પત્રમાં પ્રયત્ન કરવામાં આવશે.

વાસ્તવિક રીતે જોતાં આ સૃષ્ટિની ઉત્પત્તિ અને સ્થિતિમાં મૂળ અને મુખ્ય બેજ પદાર્થો નજરે પડે છે. ૧. જડ અને ૨. ચૈતન્ય. આ બન્ને પદાર્થો અનાદિ છે; બન્ને અવિનાશી છે; બન્ને અન્યોન્યાશ્રયી છે. પરસ્પર-આશ્રય લીધા વિના બન્ને પદાર્થો સ્વતંત્રપણે કાંઈ કાર્ય કરી શકતા નથી. ચૈતન્ય એ મહા સમર્થ શકિત છે, પણ તે કામના અથવા ઇચ્છા રહિત હોવાથી જડના આશ્રય વિના તે કોઇ પણ કામમાં પ્રવૃત્ત થતી નથી. એવીજ રીતે ચૈતન્યનો આશ્રય લીધા વિના જડ વસ્તુ કાંઇ પણ કામ કરી શકતી નથી. આ ચૈતન્ય શકિતને પરમાત્મા, આત્મા, પુરૂષ અથવા બ્રહ્મ એવાં નામો આપવામાં આવેલાં છે; અને જડને માયા, અને પ્રકૃતિ એવાં નામોથી પણ ઓળખવામાં આવે છે.

જે શરીર વિષે જ્ઞાન પ્રાપ્ત કરવાનો અત્રે આપણે યત્ન કરીએ છીએ તે શરીરનુંજ દ્દષ્ટાંત લઇએ તો આ વાતની આપણને ખાત્રી થયા વિના રહેશે નહિ. ચૈતન્ય અથવા આત્મા વિનાનું શરીરનું જડ ખોખું કોઇપણ ક્રિયા કરી શકતું નથી, અને જડ શરીરથી જુદો પડ્યા પછી આત્મા પણ કાંઇ કામ કરતો હોય એમ આપણે કદિ જોયું કે જાણ્યું નથી. માયાના યોગથી બંધાયા પહેલાંનો આત્મા કેવળ શુદ્ધ અને ઇચ્છા તથા ક્રિયા રહિત છે. માયાના આવરણમાં આવ્યા પછી આ આત્મા ઇચ્છાવાળો થઈ સૃષ્ટિ ઉત્પન્ન કરવામાં પ્રવૃત્ત થાય છે, અને માયા જડ છતાં એ ચૈતન્યના સંયોગવડે જગતને ઉત્પન્ન કરી શકે છે. જગતને એટલે જગતના જીવો તથા પદાર્થોને ઉત્પન્ન કરવામાં આ જડ અને ચૈતન્યની એક સરખી અગત્યતા જોવામાં આવી છે. માયામાં જોડાયા પછી જ્ઞાન બળે કરીને આ આત્મા આસકિત કે રાગદ્વેષ વિના પણ શરીરમાં રહી શકે છે, અને ત્યાં તેને જીવનમુકત એવો જીવાત્મા કહેવામાં આવેલો છે. એજ જીવાત્મા માયામાં લપટાઇ જઇ અનેક ક્રિયાઓમાં પ્રવૃત્તિ કરે છે.

ચાલુ ચર્ચા.

Notes & News.

મરકી.

મુંબઇમાં મરકીનું જોર હજી નરમ પડયું નથી. ગયા વર્ષમાં ગરમી પડવાની સાથે મરકીનું જોર એકદમ નરમ પડી ગયું હતું અને તેથી

પ્રજાબંધુ.

ઉપર લખ્યા નામનું અઠવાડિક વર્તમાનપત્ર ઇંગ્રેજી ગુજરાતી ભાષામાં ગુજરાતની રાજધાની અમદાવાદ શેહેર મધ્યે સારા પાયાપર તા. ૬-૩-૯૮ થી દર રવીવારે પ્રગટ થવા માંડયું છે.

ગુજરાતના આ ભાગમાં સારી કલમથી એક સારા વર્તમાન પત્રની જરૂરીયાત વિષે આજ લાંબા સમયથી ફરિયાદ ચાલી આવે છે અને કેળવાયેલો વર્ગ તેની ઉંચા પ્રકારની રૂચિને તૃપ્ત કરે એવા એક પત્રની હયાતી માટે વારંવાર માગણી કરતી આવી છે. આ જરૂરીઆત પુરી પાડવા માટે કેટલોક વખત થયાં તૈયારી કરવા માંડેલી, અને હવે તેની શરૂઆત થઇ અમે ચુકી હોવાથી અમે ગુજરાતી પ્રજા અને વાચક વર્ગને અમારા સાહસને ફળીભૂત કરવા વીનવીએ કરીએ છીએ.

ગુજરાતમાં કેટલાંક પત્રો પ્રગટ થાય છે, પણ થોડાજ અપવાદ સિવાય ઘણાંખરાં પત્રો કંગાળ અને કઢંગી સ્થિતિમાં, તથા કેળવાયેલી પ્રજાની રૂચિને પ્રતિકૂળ હોવાની કડવી ફરિયાદો થયા કરે છે. બીજી તરફથી સમગ્ર દેશી છાપાની હાલની સ્થિતિ ઘણીજ બારીક થઇ પડેલી છે. આવા બારીક વખતમાં જ્યારે કેટલાંક પેપરો ચિંતાતુર બનેલાં છે અને બીજાં કેટલાંક બંધ પડવાના વિચારમાં પડેલા જણાય છે, ત્યારે અમો સંપુર્ણ ઉત્સાહથી પ્રજાની તેમજ રાજ્યની સેવા માટે બહાર પડયા છીએ. જાહેર લખનારાઓની શું ફરજો છે, તે અમો સારી રીતે સમજીએ છીએ. એ ફરજોમાંથી સૌથી અગત્યની ફરજ એછે કે, જેમ સરકાર અને પ્રજા વચ્ચે કોઇ પણ પ્રકારની ગેર સમજુતી કે અપ્રીતિની લાગણી ઉશ્કેરાય એવાં લખાણોથી અલગ રહેવાની જરૂર છે, તેમ રાજા તથા પ્રજા પરસ્પર કેવા ધર્મોથી બંધાયેલ છે, તે ધર્મોનું યથાર્થ પ્રતિપાલન થાય છે કે નહિ અને પ્રજાની શું શું ફરિયાદો અને જરૂરીઆતો છે તે વિષે નિડરપણે પણ નિષ્પક્ષપાતપણાથી અને સંપૂર્ણ વફાદારીની લાગણીથી વિચારો આપી રાજા પ્રજા વચ્ચે પિતા પુત્રની પેઠે દિન પ્રતિદિન પ્યારની વૃદ્ધિ થાય એવાં કર્તવ્યોમાં તેમને દોરવાની અવશ્ય કરીને જરૂર છે. આવા અનેક વિચારો ધ્યાનમાં લઇ અમે ઉપલુ પત્ર શરૂ કરયું છે, અને તેનું આ વર્ષ માટે મૂલ્ય માત્ર ટપાલ સાથે રૂ. ૨॥ રાખ્યું છે. નમુનાના અંક તથા વધુ ખુલાસા માટે "મેનેજર પ્રજાબંધુ" એ નામે લખી પુછાવો.

વૈદ્યકલ્પતરૂ.

વૈદ્યક સંબંધી ઉપયોગી વિષયો ચરચનાર

માસિક પત્ર.

A MONTHLY MEDICAL ADVISER.

પુસ્તક ૪ થું. મે સને ૧૮૯૮. અંક ૫ મો.

તંત્રી

વૈદ્ય જટાશંકર લીલાધર ત્રિવેદી

ગૂજરાત આર્ય ઔષધશાળા

અમદાવાદ.

વિષયાનુક્રમ.

અમદાવાદ—"પ્રજાબંધુ" પ્રીન્ટીંગ પ્રેસમાં મુદ્રાંકિત કર્યું.

વાર્ષિક મૂલ્ય

પોસ્ટેજ સાથે રૂ. ૧ અગાઉથી. પાછળથી રૂ. ૧।।.

ગ્રાહકોને વિજ્ઞાપના.

૧. "બ્રહ્મચર્ય" એ નામનું પુસ્તક ખાસ આ ચોપાનિયાના ગ્રાહકોને ભેટ આપવા માટે તૈયાર કરી છપાવેલ છે. જે જે ગ્રાહકો તરફથી લવાજમ વસુલ થયું છે તેમની તરફ એ ભેટનું પુસ્તક મોકલી આપવામા આવેલું છે. જેમના તરફથી લવાજમ હજુ સુધી નથી મળ્યું તેમના તરફ, અમે અગાઉ કરેલી સૂચના મુજબ, એ ભેટનું પુસ્તક વે. પે. મોકલી ચોપાનિયાના પૈસા ટપાલ ખાતા દ્વારા મંગાવી લેવાનો અમોએ ઠરાવ કરેલો છે; માટે આશા છે કે તે સાહેબો ભેટનું પુસ્તક લઇને પોસ્ટેજ તથા મનીઓરડર કમીશન સાથે લવાજમના પૈસા ટપાલમાં ભરશે.

૨. અમારાં જાથુનાં ગ્રાહકો સિવાય બીજા જે જે ગૃહસ્થો તરફ આ ચોપાનિયું મોકલવામાં આવે, તેઓ તે ચોપાનિયું વાંચી ઉપયોગી જણાય તો તેનો સ્વીકાર કરશે અને અમોને એક પોસ્ટકયાર્ડથી લખી જણાવેથી તેમનાં નામ ગ્રાહકોના લીસ્ટમાં નોંધવામાં આવશે. આ ચોપાનિયું ફેલાએલાં કુટુંબોમાં ઘણાજ પ્રેમથી વંચાતું થયું છે તે કહેવાની હવે કશી જરૂર નથી. શરીર સંરક્ષણની ખરી કિમ્મત કરવાવાળા ગૃહસ્થો આ ચોપાનિયાને પોતાના કુટુંબમાં વંચાતુ જોવાને બહુ આતુરતા ધરાવે છે. ઝવેરની પરીક્ષા ઝવેરીઓજ કરી શકે છે !

૩. આ ચોપાનિયા માટે લેખો લખી મોકલવાને વૈદ્યો તેમજ વૈદ્યવિદ્યાના શોખીનોને છુટ છે. પણ એ લેખો આ ચોપાનિયામાં લેવા લાયક હશે અને અમને પસંદ પડશે તોજ દાખલ કરવામાં આવશે.

૪. ગ્રાહકોને રોગ સંબંધી કે અમારા ધંધાને લગતી કાંઇ પણ સલાહ જોઇતી હશે તો તે લખી મોકલવામાં આવશે.

૫. પત્ર વ્યવહાર કરનારાઓએ ઉત્તર માટે અરધા આનાની ટીકીટ અથવા પોસ્ટ કયાર્ડ મોકલી દેવું. પોસ્ટેજ મળ્યા વગર અમારા ખર્ચે ઉત્તર આપવાનું અમોને પોસાય તેમ નથી.

૬. આ ચોપાનિયાંનાં પાંચ ગ્રાહકો મેળવી આપનારને અથવા અમારી દવાશાળામાંથી પાંચ રૂપીયાની કીમતની દવા મંગાવનારાઓને એક વરસ સુધી આ ચોપાનિયું મફત મોકલવામાં આવે છે.



વૈદ્યકલ્પતરુ.

પુસ્તક ૪ થું. મે સને ૧૮૯૮. અંક ૫ મો.

પ્રખ્યાત રાજ્યવૈદ્ય ઝંડુભટ્ટજીનો સ્વર્ગવાસ.

આલોકનો ધનવંતરી પરલોકવાસી થયો !

હિંદુસ્તાનનાં આ છેલ્લાં બે ત્રણ ભારે એટલે કષ્ટકારક વર્ષોમાં તેને માથે જે આપત્તિઓ પડેલી છે, તેમાં આ દેશના કેટલાક મહાન્ પુરૂષોનો દેહત્યાગ અને વિયોગ એ આપત્તિઓમાં ઘણો મોટો વધારો કરનાર થઇ પડેલ છે. આપણા ઇલાકાનીજ વાત કરીએ તો આ ઇલાકામાં હમણા હમણામાં કેટલાક પ્રસિદ્ધ પુરૂષોના મૃત્યુની દુઃખદાયક નોંધ લેવામાં આવી છે. આ પ્રસિદ્ધ પુરૂષોમાં કેટલાક વિદ્વાનો અને કેટલાક રાજનીતિજ્ઞ પુરૂષો, કે જેમણે પ્રજા સેવા થોડે કે ઘણે અંશે બજાવેલી છે, તેમની તેમાં ગણના કરવામાં આવે છે. પણ ચાલતા માસમાં અનેઝા એવાજ એક દુઃખદાયક બનાવને અંગે જે મહાપુરૂષના મૃત્યુની નોંધ લેવાની દુઃખદાયક ફરજ મારે માથે આવેલી છે, તે મહાપુરૂષનો વિયોગ તો આ દેશના અશુભની પુરેપુરી પ્રતીતિ આપે છે. વિદ્યા તેમજ દ્રવ્યાદિક સાધનો વડે જેઓ પ્રસિદ્ધિ પામી દેશની સેવા બજાવવાને ભાગ્યશાળી થાય છે, તેઓને મોટાં માણસોની પંક્તિમાં આપણે મુકીએ છીએ. પણ મહાત્માઓનું વર્તન અને વિચારો અસાધારણ હોય છે, અને માણસ જાતનાં ચાલતા વ્યવહારો કરતાં તેમના વ્યવહાર અને વિચારો ઘણી વિશેષ ઉચ્ચ ભાવનાવાળા અથવા દૈવી હોય છે. આગળના મહાત્માઓની અને ભક્તજનોની અદભુત વાતો આપણે સાંભળીએ છીએ, પણ આ સમયમાં એવા મહાત્માઓ જવલ્લેજ જોવામાં આવે છે. ચાલતા સમયમાં આ દેશના સ્વર્ગસ્થ પ્રસિદ્ધ પુરૂષોમાં જો કોઇ પણ પુરૂષ ખરેખર 'મહાત્મા' ની ઉચ્ચ પદવીને યોગ્ય થઇ ગયેલ હોય તો તે એકજ પુરૂષ છે, કે જેણે ચાલતા માસમાં દેહત્યાગ કર્યો છે.

આ મહાત્મા પુરૂષ તે આપણા સુપ્રસિદ્ધ જામનગરવાળા રાજ્યવૈદ્ય કરૂણાશંકર ઉર્ફે ઝંડુભટ્ટજી છે. તેમણે ગયા મંગળવારે નડિયાદ મુકામે સ્વર્ગવાસ કર્યો છે. નડિયાદના પ્રસિદ્ધ દેશાઇના કુટુંબમાં દવા કરવા સારૂ વૈદ્યરાજને ખાસ તેડાવવામાં આવેલા હતા. ત્યાં તેઓ છેલ્લા વીસ દિવસ થયાં આવેલા હતા. તેમના દેહને આમ અકસ્માત હરકત આવે એવો તેમના શરીરમાં હાલ કશો વ્યાધિ નહોતો. તા. ૧૦ મી મંગળવારે બપોરે જમીને તેઓ હમેશની પેઠે બેઠા હતા તેવામાં તેમને છાતીમાં કાંઇક ગભરામણ થઇ આવ્યું અને ગભરામણની સાથે એકાદ બગાસામાં તેમનો જીવાત્મા એ દેહમાં વસવાને અયોગ્ય ધારીને કોઇ બીજા વધારે લાયક દેહમાં વસવાને કે પરમાત્મામાં લીન થવાને ચાલ્યો ગયો. પા કલાકની અંદરનો આ મામલો હતો અને તેથી કાંઇપણ ઉપચાર કે ઉપાય કરવાનો અવકાશ હતો નહિ.

વૈદ્યરાજ ઝંડુભટ્ટજીના સ્વર્ગવાસથી આપણે એક મહાપુરૂષને ગુમાવ્યો છે. વૈદ્યરાજ ઝંડુભટ્ટજીના સ્વર્ગવાસથી આપણે એક ખરેખરા તત્વજ્ઞાનીને ખોયો છે; વૈદ્યરાજ ઝંડુભટ્ટજીના સ્વર્ગવાસથી આપણો ધનવંતરી ગયો છે, અને પ્રાચીન આર્યવૈદ્યવિદ્યાને હાલ તુરતને માટે વૈધવ્ય પ્રાપ્ત થયું છે. કવિ દલપતરામના સ્વર્ગવાસથી થોડાજ વખતપર ગુજરાતી કવિતાને રંડાપો આવ્યો છે, તેવીજ રીતે આપણા આ વિદ્વાન અને લોકપ્રિય વૈદ્યશિરોમણીના સ્વર્ગવાસથી વૈદ્યવિદ્યાને રંડાપો આવ્યો છે. આ વિદ્યાઓને વરવા વાળા વિદ્વાન ઉમેદવારો ઘણા હશે, પણ જે યોગ્યતા અને વિદ્વત્તા કવિ દલપતરામમાં અને વૈદ્યરાજ ઝંડુભટ્ટજીમાં હતી, તે યોગ્યતા અને વિદ્વત્તાની ખરેખરી ખોટ છે; જે ખોટ હાલ તુરત પુરાઇ શકે એમ અમને લાગતું નથી; કેમકે વિદ્યાની કુશળતા સાથે બીજા સદ્દગુણો વિના એટલે યોગ્યતા વિના તે વિદ્યા શોભતી નથી અને જનહિત પણ તેથી થતું નથી.

વૈદ્યરાજ પોતાની પાછળ શ્રવણ જેવો આજ્ઞાપાળક પુત્ર, પુત્રને ઘેર પુત્ર, ચાર ભાઇઓ, બેહેનો અને તેમનો સર્વનો પરિવાર મળી લગભગ સાઠ પોણોસો માણસોનું એક મોટું ભાગ્યશાળી અને કીર્તિવંત કુટુંબ મૂકી ગયા છે. તેઓ પોતાના પાછળ વૈદ્યવિદ્યાનો વિશાળ અનુભવ મુકી ગયા છે. પણ તેઓ એથી પણ અધિક કીમતી એક એવી વસ્તુ મુકી ગયા છે કે જે વસ્તુ આપણને બીજા કોઇ દ્રષ્ટાંતમાં કોઇ એમનાથી ઘણુ અધિક પ્રસિદ્ધ પુરૂષમાં મળી શકવાનું નથી. તે કીમતી વસ્તુ શું ? તેમના ઉત્કૃષ્ટ વર્તન અને વિચારોની ઉંડી છાપ. તત્વજ્ઞાનની જે જે મોટી મોટી વાતો

આપણે વિદ્વાનો પાસેથી માત્ર સાંભળીએ છીએ; તે વાતો આપણે આ મહાન પુરૂષના વર્તનમાં નજરે નિહાળી છે. બોલવામાં અને વર્તવામાં જેટલું અંતર છે એટલુંજ અંતર બીજા પુરૂષોમાં અને આ તત્વજ્ઞાની વૈદ્યરાજમાં હતું એમ કહેવામાં અમે કાંઇપણ અતિશયોક્તિ કરતા નથી. ઇશ્વર એમના પવિત્ર આત્માને શાંતિ આપો.

રાજ્યવૈદ્ય કરૂણાશંકર ઉર્ફે ઝંડુભટ્ટજીના ચરિત્રની ટૂંકી નોંધ.

મહાન પુરૂષોનું વર્તન અને વિચારો અને તેમાંથી મંડળને મળતું શિક્ષણ એ ચરિત્ર (Byography) ના સાહિત્યકારોને માટે એક મોટું ક્ષેત્ર છે. પણ મહાન પુરૂષ કોને કહેવો અને કોનું જીવન ચરિત્ર જનમંડળને સુબોધક, અસર કારક અને આશિર્વાદ દાયક થઇ પડે તેનું પરીક્ષણ કરીને પસંદગી કરવી એ ઘણુંજ મહત્વની અને સૂક્ષ્મ વિચારની વાત છે. એક માણસ સવારથી સાંજ સુધી અથવા જન્મથી મરણ સુધી જે કાર્યો કરે તેના માત્ર નોંધ અથવા તવારીખના કોઠા અને પાનાં ભરી કાઢવાં, એ કાંઇ જન્મ ચરિત્રના સાહિત્યનો સાચો લેખ નથી. ઘણી વખત ન્હાના સરખા ગ્રંથમાંથી જેટલી અને જેવી ખૂબીઓ મળી આવે છે તેટલી અને તેવી ખૂબીઓ મોટાં મોટાં પોથાંમાંથી પણ મળી શકતી નથી; સંખ્યાબંધ માળની ઉંચી હવેલી જે આકાશ સાથે વાતો કરતી હોય છે, અને જેને બહારથી જોઇને લોકો આશ્ચર્ય સાથે તેનાં વખાણ પણ કરે છે, તેવી હવેલીમાંથી સૂક્ષ્મ અવલોકન કરનારાઓને જે ખૂબી નથી મળતી તે ખૂબી તેની જોડેના ન્હાના સરખા માળમાંથી મળી આવે છે; નેપોલિયન અને ઔરંગજેબ સરખા બાદશાહો સોક્રેટીસ જેવા ઉપદેશક કરતાં વધારે નામીચા છે, તથાપિ સોક્રેટીસમાં જે તત્વજ્ઞાન હતું, તેનામાં જે ખૂબીઓ હતી, અને તેનું ચરિત્ર જગતને જેવું હિતકારક થયું છે, તેમાનું કશું પહેલા એ બાદશાહોના લાંબા લાંબા ઇતિહાસમાંથી પણ આપણુને મળી શકતું નથી; સોક્રેટીસના જીવનમાંથી જગતને તત્વજ્ઞાન મળ્યું છે ત્યારે નેપોલિયન અને ઔરંગજેબના જીવનમાંથી રાજ્ય અને લક્ષ્મીનો લોભ અને એવા નીચ લોભમાંથી ત્રાસ, જુલમ, દ્રોહ, અપકાર, ક્રૂરતા અને કઠોરતા વિના ક્યું સારૂં શિક્ષણ જગતને મળ્યું છે ?

ચારિત્રના સાહિત્યમાં સાહિત્યકારોને સારાં સાધનો-પાત્રો ભાગ્યેજ મળી શકે છે. મને જણાવતાં અતિ હર્ષ પ્રાપ્ત થાય છે કે, વૈદ્યરાજ ઝંડુ ભટ્ટજીના જીવનમાંથી ચારિત્ર સાહિત્યના લખનારાઓને એક સર્વોત્તમ ચરિત્ર-ચિત્ર મળી શકશે. તેમનું જીવન થોડા બનાવોવાળુ ભલે હોય, તેમનું નામ જગતના ભલે થોડા ભાગમાં જાણીતું હોય, તથાપિ ઉંડા ઉતરી અવલોકન કરનારાઓને તેમના જીવનમાંથી અપૂર્વ સાહિત્ય મળી શકશે. શુષ્ક વર્ત્તનો, શુષ્ક વાતો, શુષ્ક આચરણોના આડંબરથી ભરેલું "જીવન ચરિત્ર" એક બાજુપર રાખો અને અંતઃકરણની ઉંડી ઉર્મીઓનેજ અનુસરીને અંતરમાં એવુંજ બોલવામાં અને બોલવામાં એવુંજ આચારમાં જેનું જીવન સહજ થયું છે; જેના જીવનમાં સહૃદયતા, સરલતા, શુદ્ધતા, પવિત્રતા, આર્દ્રતા, આત્મવત્તા, એવા ઉચ્ચ સદ્ગુણોનો સદૈવ વાસ થયેલો જોવામાં આવે છે, અને જેનું ઉન્નત જીવન ચડતી પડતીની અશાશ્વત્ વિકૃતિને કદિ આધીન નહિ થતાં અચળ નિશ્ચયવાળું થયું છે, એવા એક બીજા ઉત્તમ "જીવન ચરિત્ર"ને તેની પાસે ખડું કરો. સાહિત્યકાર આ બેમાંથી કયું ચિત્ર પસંદ કરશે? એમાં કાંઈ શકજ નથી કે તે આ બીજું ઉન્નત ચરિત્ર પસંદ કરશે. વૈદ્યરાજ ઝંડુભટ્ટજીનું ઉન્નત જીવન આવા ઉત્તમ સદ્ગુણો અને ઉત્કૃષ્ટ વર્ત્તનોનું આદર્શરૂપ છે. જે સહૃદયોએ એ મહા પુરૂષના જીવનમાંથી પ્રાપ્ત થતા અમૃતના ઝરણનું પાન કરેલું છે અને જેઓ તેમના અંતઃકરણની આર્દ્રતા રૂપક રસના પ્રવાહમાં સ્નાન કરી રસબસ થયા છે, તેઓજ વૈદ્યરાજના જીવનની અને તેની ખુબીઓની ખરી પરીક્ષા કરી શકે છે. મારી પાસે જોઇએ એવાં સાધનો નથી, અને તેથી હું તેમના ચરિત્રને જોઇએ એવો ન્યાય આપી શકવાને અશક્ત છું. અને તેથી હાલ તુરત અત્રે વૈદ્યરાજના જીવનની ટુંકી નોંધ લીધી છે.

વૈદ્યરાજનો જન્મ સંવત ૧૮૮૭ ના વૈશાખ સુદ ૫ ને રવિવારના રોજ થયો હતો. એમના પિતા વિઠ્ઠલભટ્ટ જામનગરમાં કુશળ વૈદ્ય ગણાતા હતા. એમણે પોતાના પિતાની પાસે વૈદ્ય વિદ્યાનો અભ્યાસ અને અનુભવ કર્યો હતો. એમની સાથે અભ્યાસ કરવાવાળા વિઠ્ઠભટ્ટના બીજા શિષ્યોમાં જામનગરના સ્વર્ગવાસી વૈદ્યરાજ બાવાભાઇ, જુનાગઢવાળા વૈદ્યરાજ રૂગનાથજી ઇંદ્રજી તથા મુંબઇવાળા વૈદ્યરાજ પ્રભુરામ મુખ્ય શિષ્યો હતા. વિઠ્ઠલભટ્ટનું જ્ઞાન અને શિક્ષણ એવું તો ઉંચા પ્રકારનું હતું કે તેમના બધા શિષ્યો વૈદ્ય વિદ્યામાં કુશળ થયા અને વૈદ્ય તરીકે સારી પ્રખ્યાતિમાં આવ્યા.

વિઠ્ઠલભટ્ટને વૈદ્યરાજ ઝંડુભટ્ટજી સિવાય બીજા ચાર પુત્રો થયા, તેમણે પણ પિતાની પાસે તેમજ વડિલ ભાઇ ઝંડુભટ્ટજી પાસે ઘણું ઉંચા પ્રકારનું વૈદ્યક જ્ઞાન મેળવ્યું. આ પાંચ ભાઇઓ પાંચ પાંડવ જેવા હતા, જેમાંથી ધર્મરાજા (ઝંડુભટ્ટજી)એ દેહત્યાગ કરવાથી પાંચ પાંડવોની જોડી ખંડિત થયેલી છે. આ પાંચે ભાઇઓની વિદ્વત્તા, તેમનું સુશીલપણું, સૈાજન્ય, વડિલ બંધુ પ્રત્યેનો પુજ્યભાવ અને દરેક ભાઇમાં કોઇ કોઇ પ્રકારની અસાધારણ વિદ્વત્તા જોઇને, કોઇને એવીજ કલ્પના થાય કે વિઠ્ઠલભટ્ટને ઘેર રખેને પાંચ પાંડવોએ જન્મ લીધો હોય. વિઠ્ઠલભટ્ટ પાછળ આ પાંચે પુત્રોએ વૈદ્યક શાસ્ત્રમાં વિશેષ ધ્યાન લગાડયું અને વડિલ ભાઇ ઝંડુભટ્ટજીના શિક્ષણ અને અધ્યક્ષપણા નીચે જામનગરમાં સારા પાયાપર એક રસશાળા સ્થાપવામાં આવી.

વૈદ્યરાજ ઝંડુભટ્ટજી જામનગરના મરહુમ મહારાજા જામ શ્રી વિભાજી સાહેબના બાળસ્નેહી હતા અને તેઓ ગાદીએ આવ્યા ત્યારથીજ વૈદ્યરાજ જામસાહેબના વિશ્વાસુ વૈદ્ય તરીકે નીમાયા હતા. આ પ્રમાણે વિદ્યાદેવીની સાથે રાજ્યશ્રીનો સંયોગ થયો અને તેની સાથે વૈદ્યરાજની કીર્તિ અને ભાગ્યદેવીનો ઉદય થયો. એક મોટા રાજ્યના સંબંધમાં આવનાર રાજ્ય વૈદ્યને લક્ષ્મી વરવા આવે એમાં બહુ આશ્ચર્ય જેવું નથી, પરંતુ આપણા આ વૈદ્યરાજ લક્ષ્મીના ઉપાસક નહોતા, પણ લક્ષ્મી પ્રત્યે ઉલટા ઉદાસ હતા, અને તેથી રાજ્યના આશ્રયથી તેમને જે કાંઇ દ્રવ્યાદિક મદદ મળવા લાગી તેના પોતે ભોક્તા થવાને બદલે એવા દ્રવ્યનો ઉપયોગ ઔષધોના પ્રયોગો અજમાવવામાં અને દુઃખી દરદીઓને દવા તેમજ ખાનપાન વગેરેનો આશ્રય આપવામાં કરવા માંડયો. આવી ઉદારતામાં તેમણે પોતાનાં પરમાણુઓ બહુ વધારી દીધાં, તે એટલે સુધી કે લગભગ એક લાખ રૂપીયાનું કરજ તેમને માથે થઇ ગયું. કરજનો મોટો ભાગ રાજ્ય, રાજ્યની સાથે નિકટ સંબંધ રાખનાર માણસો અને શેહેરના ગૃહસ્થ વર્ગમાંના માણુસોનો હતો. વૈદ્યરાજ જામનગરના રાજા અને પ્રજાના સંપૂર્ણ વફાદાર રાજ્યભક્ત અને દેશભક્ત હતા અને પોતાના ધંધાને અંગે તેમજ સ્વભાવ સિદ્ધ ઉદારતા અને દયાળુપણાને લીધે તેમણે રાજ્ય અને પ્રજાના ઉપર સંપૂર્ણ ઉપકારો કરેલા હતા. વળી તેઓ નીતિ, ન્યાય અને વ્યવહારમાં સંપૂર્ણ ધાર્મિક અને સત્યવતવાળા હતા. આવા તેમના ઉત્તમ ગુણોને લીધે તેઓ સર્વત્ર પુજ્યપણાને પ્રાપ્ત થયા હતા અને તેથી દ્રવ્ય-

દિકનો આશ્રય પણ તેમને મળ્યા કરતો હતો. પણ આ કરજના સંબંધમાં તેમણે એક નિયમ બાંધ્યો હતો અને તે નિયમને ચુસ્તપણે વળગીને વર્તતા પણ હતા. તે નિયમ એ હતો કે બદલો આપ્યા વિના તેઓ કોઇનો દ્રવ્યાદિક આશ્રય લેવા ના પાડતા હતા, કેમકે તે વાત તેમની ઇચ્છા અને પસંદગીની બહાર હતી. દવાઓના નવા નવા પ્રયોગો શોધવામાં, અજમાવવામાં, અને દરદીઓ ઉપર અનુભવ લેવામાં તેમણે લાખો કોરીનું કરજ કર્યું હતું પણ તે બધા કરજનું તેઓ નિયમિત વ્યાજ આપતા હતા. આટલું કરજ છતાં તેમણે પોતાની શાખ અને આંટ એટલી તો વધારી દીધી કે તેમના પોતાના નામની ચીઠીઓ (હુંડીઓ) બજારમાં ચાલતી થઇ. વૈદ્યરાજે પોતાના દરદીઓ ઉપર એવાતો જબરા હાથ રાખ્યા હતા કે તેમના પૈસાદાર અને લેણદાર દરદીઓ પ્રસંગે પ્રસંગે પ્રસન્ન થઇને હજારોની રકમ દવા પેટે માંડી વાળતા હતા તથાપિ દુઃખી દરદીઓ તરફની દયા અને ઉદારતામાં વૈદ્યરાજે પોતાનો હાથ કદિ પણ ટૂંકો કર્યો નહોતો. કરજ ઓછું થતું કે તેઓ બીજી તરફથી ખરચ વધારી દઇ વધારે મોટા પાયા ઉપર તેઓ પોતાના પ્રયોગો ચલાવે જતા હતા. આવું સાહસ ખેડવામાં તેમના મુખ્ય હેતુ બે હતા; નવાં નવાં ઔષધોનો અનુભવ કરવો અને દુઃખી દરદીઓને આશ્રય આપવો. આ બન્ને હેતુમાં વૈદ્યરાજ સંપૂર્ણ યશસ્વી નીવડયા છે. એ બન્ને હેતુ તેમણે ઘણી સારી રીતે સંપાદન કરેલા છે. એમના જેવો વિશાલ અનુભવ કોઇ પણ વૈદ્ય કે ડાકટરે કરેલો જાણવામાં આવેલો નથી. જે ઉત્તમ અને આશીર્વાદ દાયક ઔષધો અને પ્રગોગો તેમણે શોધ્યા છે, અજમાવ્યા છે અને પોતાના મંડળમાં ચાલતા કર્યા છે, તે હાલતો પરિચિત જનમંડળનેજ આશીર્વાદરૂપ થઇ પડેલ છે અને જો જગતના સદ્ભાગ્યે કોઇ એનાજ જેવો આગ્રહી અને પરોપકારી પુરૂષ નીકળી આવે અને એમને પગલે ચાલી તેમના પ્રયોગો અને અનુભવો ઉપર વિશેષ અનુભવનું ચણતર કરી આગળ ચલવે તો અમે નિશ્ચયપૂર્વક માનીએ છીએ કે એક વખત એવો પણ આવે કે, અંગ્રેજી વૈદ્યવિદ્યા તેના ગમે તેવા ભભકાવાળા શોધોમાં ભભકી ઉઠી છે છતાં જો તે પોતાની આ આર્ય ભગિનીની ભવ્યતાનું સ્વરૂપ સમજે તો તેને પોતાની પુજ્ય અને વડિલ બહેન તરીકે સ્થાપે અને આર્ય વૈદ્યવિદ્યા જગતમાં સર્વત્ર પુજાતી થાય. વૈદ્યરાજે જગતના ઉપર આ મહત્ ઉપકાર કરેલો છે અને એવા ઉત્તમ કામમાં કરેલું કરજ અમે કરજ સમજતા નથી પણ તે તેની કીર્તિની નિશાની છે. જો વૈદ્યરાજે ધાર્યું હતે

તેા આ કરજ તેઓ એક સપાટે આપી શકત; જો તેમણે ધાર્યું હોતતેા તેઓએ આજે લાખેા રૂપીઆની સંપત્તિ મેળવી હેાત, પણ તેઓ પેાતે વખતેા વખત બેાલતા હતા તે પ્રમાણે જો તેઓ કરજની ચિંતાથી મુકત રહ્યા હેાત અને દ્રવ્યાદિક વૈભવના ભેાગી થયા હેાતતેા તેઓ પેાતાના ધંધામાં, અને શેાધેામાં આવી ઉન્નત દશાએ આવી શકત નહિ. જેઓ કરજના વિરૂદ્ધ થઇ વૈધરાજને બેાધ આપતા હતા તેને તેઓ એવેા ઉત્તર આપતા હતા કે "જ્યારે અમારે માથે કરજ રૂપી ચિંતા નહિ હેાય અને પૈસાનેા સંગ્રહ કરવા તરફ અમારી વૃત્તિ થશે ત્યારથી અમારી પડતી થશે. એવું હું માનું છું. અમે જે કાંઇ કર્યું છે તે અમારી સ્થિતિ તંગીવાળી હેાવાથીજ થઇ શકયું છે. જ્યારે પાસે પૈસેા થશે ત્યારે તેમાનું કશું અમારાથી બનવાનું નથી." વૈધરાજ આ પ્રિન્સીપલને ચુસ્તપણે વળગી રહ્યા હતા અને જો તેમના આ વિચારેાને અમલમાં મૂકવામાં વ્યવહાર સિદ્ધ વ્યકિતઓ તરફથી અપ્રસન્નતા અને પ્રતિકૂળતા ન લાવવામાં આવી હેાત અને વૈધરાજનું શરીર પાછલાં વર્ષોમાં કાંઇ લથડી ગયું તેમ ન થયું હેાતતેા એ પુરૂષાર્થી પુરૂષ જગતના હિતને અર્થે ભારે મ્હેાટું સાહસ કરવાને ચૂકત નહિ. "માણસના આયુષ્યની કાંઈ હદજ હેાઈ શકે નહિ, અને માણસેાનું સરાસરી આયુષ્ય સેા વર્ષનું તેા હેાવુંજ જોઇએ," એ તેમનેા મુખ્ય સિદ્ધાન્ત હતેા. મૂર્ખ અને અજ્ઞાન લેાકેા આ વાતને હસી કાઢતા હતા અને વૈધરાજને ઉન્માદ થયેા છે એમ પણ બેાલતા હતા. પણ વૈધરાજે આ સિદ્ધાન્તનેા અનુભવ પ્રસિદ્ધ કરવાના કાર્યનેા આરંભ કર્યેા હતેા. માણસ જાતના આયુષ્યની સરાસરી વધવાના વૈધરાજે જે નિયમેા ઘડી કાઢયા હતા તેમાંના થેાડા નિયમેાનેા પ્રજાને અનુભવ આપવાની તેમણે શરૂવાત કરી હતી. આ મહાભારત કામ લાખેા અને કરેાડેાના ભંડેાળ વિના સિદ્ધ થાય એવું નહિ હતું પણ આ સ્વપરાક્રમી અને શૂરવીર પુરૂષનુ મહાન્ મગજ તે બધાં સાધનેાને માટે વિચાર કર્યા વિના રહ્યું નહેાતું. તેમણે આ વિષયપર બહુ બહુ મગજમારી કરી પેાતાના અંતઃકરણથી ચેાકસ યેાજનાનેા નિર્ણય કર્યેા હતેા. આ કામ થેાડા વખતમાં સિદ્ધ થાય એવું નથી. આજે તેનું બી રેાપ્યું હેાય તેા સેંકડેા વર્ષે તેનાં ફળ મળી શકે, એવું એ મ્હેાટું કાર્ય છે. વરાળયંત્ર ઉપર એક માણસે કલ્પના ચલાવી, તે કલ્પનાના આધારે બીજે તેમાં ઉંડેા ઉતર્યેા, ત્યારે તેમની ઉત્તર પ્રજાએ તેનેા સંપૂર્ણ લાભ લીધેા. એવીજ રીતે આરેાગ્યતા અને વૈદક સંબંધી બધા વિચારેા અને શેાધેા એક માણસ પેાતાની હયાતીમાં

બાર પાડી શકે એ અસંભવિત છે; પણ વૈદ્યરાજ ઝંડુભટ્ટજીએ આર્ય વૈદ્ય-કલાઅપર જે અજવાળું પાડેલું છે, જે જે નવા શોધો અને પ્રયોગો કરેલા છે અને આયુષ્યની સરાસરીના સંબંધમાં તેમણે જે જે વિચારો કરેલા છે, તે શોધો અને વિચારો જગતને કોઈ પણ કાળે ભવિષ્યમાં ઉપયોગી અને આધારભુત થઇ પડશે, એમાં તો કાંઇપણ શક નથી.

વૈદ્યરાજ ઝંડુભટ્ટજીએ પોતાના આયુષ્યનો મોટો ભાગ દેશી દવાઓ અને દુ:ખી દરદીઓની સાથેજ કાઢેલો છે. તેમણે પોતાનાં તન, મન અને ધન સર્વસ્વ એ કામમાંજ અર્પણ કરી દીધાં હતાં અને તેથી ખરૂં કહીએ તો તેમણે એટલાજ માટે દેહ ધારણ કર્યો હતો એમ બોલીએ તો તેમાં કાંઇ પણ અતિશયોક્તિ ગણાશે નહિ. આયુષ્ય વધારનારી દવાના પ્રયોગો તેમણે મહા મુસીબત ઉઠાવીને તૈયાર કર્યા, જાતે અનુભવ્યા અને દરદીઓમાં વાપરી તેનો અનુભવ કર્યા પછી અને વૈદ્યક શાસ્ત્રમાં આરોગ્ય અને આયુષ્ય વર્ધક જે પ્રયોગો છે તે ખરા છે એવી તેમની ખાત્રી થયા પછી "હું તે પ્રયોગોનો માણસ જાતને શી રીતે લાભ આપી શકું અને મારા દરદીઓનાં ભયંકર દરદો હું શી રીતે મટાડી શકું", એજ વિષયમાં તેઓ રાત દિવસ નિમગ્ન રહેતા હતા, તે એટલે સુધી કે એ પ્રકારની ચિંતા અને શ્રમ ઉઠાવવામાં તેમણે પોતાના શરીરની પણ દરકાર કરી નહોતી. આવા શ્રમ અને ચિંતાને લીધે તેમનાં શરીરને ઘસારો ન લાગ્યો હોત તો મારી ખાત્રી છે કે વૈદ્યરાજ હજુ લાંબુ આયુષ્ય ભોગવત. પણ જે વિષયમાં વિદ્વાનો પુરે પુરા ઉતરે છે, તે વિષય પછવાડે તેઓ એવા તો ચુસ્ત રહે છે કે તેમને પછી પોતાના સુખની કે શરીરની ઘણીજ થોડી દરકાર રહે છે. જેણે જગતના હિતને અર્થે શ્રમ ઉઠાવી શોધો કર્યા છે તે બધાના સંબંધમાં એવીજ હકીકત બનેલી જોવામાં આવશે. જે પુરૂષો જગતને બહુ ઉપયોગના હોય છે તે પુરૂષો બહુ લાંબુ આયુષ્ય ભોગવી શકતા નથી; કારણ કે તેઓ પોતાના શરીરના અને સ્વાર્થના રક્ષણ કરતાં પરના સુખ અને પરના સ્વાર્થ તરફ વધારે લક્ષ આપી શ્રમ કરનારા હોય છે, અને તે શ્રમથી તેમના શરીરને વિશેષ ઘસારો લાગ્યા વિના રહેતો નથી.

વૈદ્યરાજ પોતાના ધંધામાં મગ્ન અને મસ્ત હતા. ધધામાં મગ્ન અને મસ્ત હતા એટલે આજ કાલ એ ધંધાવાળાઓ જેવી રીતે પોતાનો ધંધો વધારવા અને દ્રવ્ય ઉપાર્જન કરવા માટે મસ્ત જોવામાં આવે છે તેવી રીતે નહિ. વૈદ્યરાજ ઝંડુભટ્ટજી પોતાના દરદીઓની દવા દ્રવ્ય માટે કરતા

નહિ હતા. એ સંબંધમાં તેમના વિચારો કેવા હતા તે હવે પછી કહેવામાં આવશે. આગળ કહ્યા પ્રમાણે પોતાના વિશાળ ધંધામાં તેમણે માત્ર એજ લક્ષ રાખ્યા હતા. અનુભવ મેળવવો અને તે અનુભવ દરદીઓમાંથીજ મળવાનો હોવાથી દરદીઓને મફત દવા આપવી. મફત દવાઓ આપવામાં બે ઉત્તમ હેતુ પાર પડતા હતા. દુઃખી દરદીઓ સહેલથી દવાની મદદ મેળવી શકે એથી પરમ પરોપકારનું કાર્ય સિદ્ધ થતું હતું અને તેમાંથી તેમણે ધારેલો અનુભવ મળી શકતો હતો. પણ અનુભવ માત્ર મફત દવા આપવાથી મળી શકતો નથી. સરકારનાં ચાલતાં દવાખાનાંઓમાં મફત દવાઓ આપવામાં આવે છે, અને તેની સાથે અનુભવનાં બીજાં પણ ઘણાં સાધનો, નોકરો ચાકરો વગેરેને સરકાર પુરાં પાડે છે, તેમ છતાં પ્રમાણમાં લોકો એવાં દવાખાનાંઓનો જોઇએ એવો લાભ મેળવી શકતા નથી; કેમકે તેવાં દવાખાનાઓમાં બહુ ઓછું લક્ષ અપાય છે. સરકારી દવાખાનાના અમલદારો પગારદાર હોય છે. તેઓ બે ત્રણ કલાક ભરીને પોતાની ડયુટી પૂરી કરી ચાલ્યા જાય છે. અંતઃકરણની લાગણીથી અને દયાથી કામ કરનારા થોડાજ અમલદારો હોય છે. પણ વૈદ્યરાજ ઝંડુભટ્ટજી જે કરતા હતા તે પરોપકારની સાથે સંપૂર્ણ દયાની લાગણીથી કરતા હતા અને તેથી દેશી પરદેશી રોજ સેંકડો લોકો તેમની દવા અને દયાનો લાભ લેતા હતા. લોકો મ્હોટા હર્ષથી અને સંપૂર્ણ આશાથી ઉલટભેર વૈદ્યરાજ પાસે દોડી જતા હતા. તેમની પાસેથી કોઇપણ દરદી નિરાશ થઇ પાછો ફરેલો જાણ્યો નથી. દ્રવ્યના ઉપાસકો દ્રવ્યવાનની વિશેષ સંભાળ રાખે અને તેમને સારી અને વહેલી વહેલી દવા આપે અને ગરીબોમાંથી કાંઈ પાકે નહિ તથી તેમને બિચારાંને બેસાડી મૂકી દવાના ગમે તેવાં પંડીકાં બાંધી આપે તો તેમાં બહુ આશ્ચર્ય જેવું નથી. જગતમાં એવો વ્યવહાર બહુધા સર્વત્ર ચાલતો જોવામાં આવે છે. પણ મહાત્મા વૈદ્યરાજ ઝંડુભટ્ટજીને એવા કનિષ્ટ વ્યવહાર સાથે કશું લાગતું વળગતુ નહોતુ. તેઓ દ્રવ્યના તો વિરોધી હતા એટલે એવો ભેદ રાખવાને લલચાવનારી વસ્તુ (પૈસો) તેમને મન તુચ્છ માત્ર હતી. પૈસાને તેઓ ગૌણમાં ગૌણ વ્યવહારનું સાધન માનતા હતા. જ્યાં પૈસાની કશી કિમ્મત કે દરકાર હોતી નથી ત્યાં પૈસાવાળાની વિશેષ પૂજા થવાનો સંભવ હોયજ નહિ; એટલુંજ નહિપણ વૈદ્યરાજ પોતે દયાની મૂર્તિ હોવાથી દીન જનો વિશેષે કરીને તેમની દયા અને આશ્રયનો લાભ લેવાને શક્તિવાન થતા હતા. ગરીબનું કાર્ય તેઓ પહેલું કરતા હતા. તેઓ મહારાજા જામ સાહેબના

પ્રાણુ રક્ષક વૈદ્ય હતા અને તેમની સંભાળ અને કાલજીથીજ મરહુમ જામ શ્રી વિભાજી સાહેબ છેવટ સુધી સારી તન્દુરસ્તી ભેાગવી લાંબા વખત સુધી રાજ્ય શ્રીનું સુખ જોવાને ભાગ્યશાળી થયા હતા; પણુ વૈદ્યરાજ જ્યારે મહારાજાને બંગલે તેમની તબીયત જોવા જતા હેાય તેવામાં કોઈ ગરીબ માણુસ રસ્તામાં આડો પડતો તો તેને ઘેર તેઓ પ્રથમ જતા હતા. કોઇ પણુ માણુસ ગરીબ કે તવંગર, જાણીતો કે અજાણ્યો વૈદ્યરાજને તેડવા સારૂ જાય, અને હકીકતપરથી તેને પોતાને જવાની જરૂર જણાય અગર દરદીનું મન તેથીજ સંતોષ થશે એમ તેમને લાગેતો વૈદ્યરાજ પોતાનાં હજાર કામ પડતાં મુકીને દોડી જતા હતા. આવા પ્રસંગપર તેઓ પોતાના સુખનો, સગવડતાનો, અનુકુળતાનો કે વખતનો વિચાર કરવાને થેાભતા નહિ. આ કામને માટે તેઓનું દ્વાર રાત દિવસ ખુલ્લુંજ રહેતું હતું અને તેઓ પોતે તેવા કામને માટે નિરંતર તત્પરજ રહેતા હતા. માણસમાં દયા હેાય છે પણ જો તેની સાથે ઉદારતા નથી હેાતી તો દયાળુપણાનો અમલ થઈ શકતો નથી. વૈદ્યરાજ ઝંડુભટ્ટજી ઉદારતામાં કર્ણ રાજાનો અવતાર મનાયા છે. તેમનામાં સ્વાભાવિક ઉદારતા હેાવાને લીધે તેઓ પોતાની દવાઓનો છુટે હાથે ઉપયોગ કરવામાં કશો પણુ વિચાર કરતા નહોતા. એક ગરીબ માણુસ કે જેની પાસેથી કશો બદલો મલવાની આશા નહેાય અને એવા માણુસનું દરદ કોઇ ભારે કીમતી દવા આપવાથીજ મટે એવું હેાય, ત્યાં જેઓ દવાની કિમતનો વિચાર કરવા બેસે તેઓને હાથે એવા ગરીબ માણુસોનું દરદ મટવાની આશા ક્યાંથી રાખવી? પણુ વૈદ્યરાજ ઝંડુભટ્ટજીમાં દયાની સાથે ઉદારતા જોડાઇ હતી અને તેથી સુવર્ણમાં રત્નનો યેાગ થવા જેવું થયું હતું. સુવર્ણ અને મેાતી જેવી કીમતી વસ્તુની કીમતી દવાઓનો પણુ તેઓ પોતાને હાથે છુટથી મફત ઉપયોગ કરવામાં પાછું વાળી જોતા નહિ. જ્યાં પરોપકાર, ઉદારતા અને દયા સરખા ઉત્તમ ગુણોનોજ વાસ હેાય ત્યાં આતુર લોકોનાં ટોળે ટોળાં આશ્રય લેવા સારૂ આવે એમાં કાંઇ આશ્ચર્ય નથી. વૈદ્યરાજ દવા ઉપરાંત પરદેશી લોકો પાસે સાધન ન હેાય તો તેમને ખાનપાનનો પણુ બંદોબસ્ત કરી આપતા હતા અને જે પોતે ખાતા હતા તેજ બીજાને ખવરાવતા હતા. દરદી લોકોને તેઓ એક મ્હોટા દિલાસાનું અને આશ્રયનું આશ્રમ સ્થળ હતું. થાકેલા અને તાપથી પરિતાપ પામેલા પ્રવાસીજનો જેમ વૃક્ષની શીતળ છાયાને પ્રાપ્ત થઇ શાંતિ મેળવે છે, તેમ વ્યાધિથી વ્યગ્ર થયેલા દરદી લોકો તર-

વર રૂપ આ મહા પુરૂષને પ્રાપ્ત થતાંજ સુખ શાંતિ મેળવતા હતા. વૈદ્યરાજના અંતરની દયાની લાગણીજ દરદીનું અરધું દુઃખ દુર કરવાને બસ હતી. સહૃદયતા, દયા અને આર્દ્રતાના તેઓ સાગર હતા. એક કરૂણાજનક કિસ્સો કે કહાણી સાંભળીને કે વાંચીને તેમનું અંતઃકરણ ઉભરાઇ આવતું હતું અને આંખોની બિનાશ તેમના આર્દ્ર અંતઃકરણની પ્રતીતિ આપતી હતી. આવા દયાળુ પુરૂષની દૃષ્ટિ માત્ર દુઃખીને દિલાસા રૂપ થઇ પડતી હતી.

વૈદ્યરાજ પોતાની કુશળતાને લીધે અને મહાન્ ઉત્તમ ગુણોને લીધે સર્વત્ર કીર્તિ અને પૂજ્યપણાને પામ્યા હતા. જામનગરના રાજ્યના તો તેઓ રાજ્ય વૈદ્ય હતાજ, પણ કાઠીયાવાડ અને ગૂજરાતનાં બીજાં રાજસ્થાનો પણ પ્રસંગોપાત તેમનો આશ્રય લેતાં હતાં. વૈદ્યરાજ જામ સાહેબની નોકરીમાં હતા અને જામ સાહેબની રજા વિના તેમનાથી બહાર જવાતું નહતું. કોઇપણ રાજા, કારભારી, કે શેઠ સાહુકારને વૈદ્યરાજને બોલાવવાનો વિચાર થતો ત્યારે તેઓ જામ સાહેબને લખી વૈદ્યરાજને થોડા દિવસને માટે રજાની વિનતિ કરતા હતા અને આ પ્રમાણે જામ સાહેબના દરબારનાં આ એક રત્ન (વૈદ્યરાજ)ને લીધે જામ સાહેબ ઘણાં રાજ્યો અને ઘણા લોકો ઉપર હાથ રાખો શકયા હતા અને તેથી ઘણાં રાજ્યો આ કારણથી જામ સાહેબના ઉપકાર તળે આવ્યાં હતાં. વૈદ્યરાજ ઝંડુભટ્ટજી જેવા મહાન્ વૈદ્યને બોલાવનારા બહારના દરદીઓ શક્તિવાન અને શ્રીમંત હોવા જોઇએ, એ કહેવાની કાંઇ જરૂર નથી અને તેથી વૈદ્યરાજ રોજની મ્હોટી ફી માગે તોપણ તેઓ આપી શકે એ કહેવાની પણ કાંઇ જરૂર નથી, પણ આવાં મ્હોટાં રજવાડામાં પણ વૈદ્યરાજે પોતાની કિંમત કદી પણ અંકાવી નથી. જો જઇ શકાય એમ ન હોય તો તેઓ ના લખીવાળતા હતા અને જવાય તેમ હોય તો તેઓ પોતાને ખરચે ચાલ્યા જતા હતા. જેઓ આ મહા પુરૂષની યોગ્યતા સમજી શકતા હતા તેઓ તેમનો યોગ્ય સત્કાર કરવાને ચૂકતા નહિ હતા, અને કદિ કયાંઇ યોગ્ય સત્કાર ન થયો તોપણ તેને માટે તેઓ હર્ષ,શોક, કે રોશને કદિપણ વશ થતા નહિ, એ તેમનામાં ભારે ખૂબી ભરેલો સદ્ગુણ હતો. દરદ મટાડયા પહેલાં દરદી પાસેથી દવાકે ફી નિમિત્તે કાંઇ પણ દ્રવ્યનો સ્વીકાર કરવાને તેઓ ખુશી નહોતા, અને કદિ કોઇ રજવાડા તરફથી કે શ્રીમંત તરફથી આગ્રહ સાથે તેમને એવી રકમ આપવામાં આવતી તો તેનો ઉપયોગ તે-

ઓ ધર્માદા ખર્ચખાતે કરી નાખતા હતા. તેઓ જ્યાં જ્યાં જતા ત્યાં સેંકડો અને હજારો રૂપીયાની દવા ધર્માદાખાતે વાપરી નાખતા હતા. નડિયાદ મુકામે જ્યાં તેમનો દેહ પડયો અને જ્યાં તેઓ આશરે વીશેક દિવસ રહ્યા ત્યાં પણ સહવાસ અને પરિચય થોડો છતાં બસો ચારસો દરદીઓએ તેમનો લાભ લીધો હતો.

પ્રાચીન વૈધક શાસ્ત્રમાં લખ્યા પ્રમાણે વૈદ્યમાં જેવા સદ્દગુણો હોવા જોઇએ તેવા સર્વ સદ્દગુણો કરતાં પણ કાંઇક વિશેષ ખૂબીઓ વૈદ્યરાજ ઝંડુભટ્ટજીમાં હતી. મુંબઇ ઇલાકામાં તો તેઓ સાક્ષાત ધનવંતરીનો અવતાર મનાતા હતા અને હિંદુસ્તાનના બીજા ભાગો કાશી કલકત્તા વગેરેમાં વિદ્વાન વૈદ્યો હોવાનું સંભળાય છે, તેઓ બેશક શાસ્ત્રીય વૈદ્ય તરીકે કુશળતા ધરાવનારા હશે, તથાપિ સમગ્ર યોગ્યતાનો વિચાર કરતાં અમને તો એમજ સમજાય છે કે, આખા હિંદુસ્તાનમાં એમની પંક્તિનાં મુકવા જેવા થોડાજ વૈદ્ય હશે. તેમની કુશળતા, કીર્ત્તિ અને નામનાનો એવો તો પ્રસાર થયો કે જ્યારે કોઇ દરદી બીજા વૈદો કે ડાકટરોની દવા કરતાં નિરાશ થાય ત્યારે તેને છેવટ એવી સલાહ મળે કે, "તું નિરાશ થામાં, તારૂં દરદ જામનગરવાળા વૈદ્યરાજ ઝંડુભટ્ટજી મટાડશે, માટે તું ત્યાં જા." અમે એવા પણ દાખલા જોયા છે કે, "હવે તો વૈદ્યરાજ ઝંડુભટ્ટજી કોઈ વાર અત્રે આવશે ત્યારે, અગર વૈદ્યરાજ પાસે જઇશું ત્યારે આપણા દરદનો છુટકારો થશે" એવો દિલાસો લઇને બેશી રહેલા સેંકડો દરદીઓ મરતાં મરતાં પણ વૈદ્યરાજ જીવાડશે એવી આશામાં પોતાના જીવનની દોરી લંબાવી શકયા છે.

"પુરૂષ પરીક્ષા" નામના સંસ્કૃત ગ્રંથમાં ચાર પ્રકારના પુરૂષ ગણાવ્યા છે. "ધર્મવીર" "દાનવીર" "દયાવીર" અને "યુદ્ધવીર". કોઈ ધર્મવીર હોય છે, કોઈ દાનવીર હોય છે, કોઇ દયાવીર હોય છે અને કોઇ યુદ્ધવીર હોય છે, અથવા કોઇમાં એમાંના એક કરતાં અધિક ગુણ પણ હોય છે. જેમાં એ ચારે ગુણ હોય છે તે ખરેખરો "પુરૂષ" ગણાય છે. વૈદ્યરાજ ઝંડુભટ્ટજીમાં વિધાતાએ એ ચારે ગુણો મૂકયા હતા, એમ માનવાને અમારી પાસે ઘણા પુરાવા છે. ધર્મના ખરા સિદ્ધાન્તો તેઓ સારી રીતે સમજ્યા હતા અને ધર્મ પક્ષને અવલંબીનેજ તેઓ વર્તનારા હતા. આર્ય ધર્મ શાસ્ત્રમાં તેમજ બીજાં શાસ્ત્રોમાં ધર્મનાં **અહિંસા સત્યમસ્તેયં** ઇત્યાદિ જે દશ લક્ષણો બતાવવામાં આવેલાં છે, તે લક્ષણો અ-

એવા સદ્ગુણો વૈદ્યરાજમાં સંપૂર્ણપણે ઝળકી રહ્યા હતા. કોઈપણ માણસ બાળપણથી જ્ઞાની હોઈ શકતો નથી. જ્ઞાન માર્ગમાં પ્રવેશ કરતાં પહેલાં દરેક માણસને સંસારના ગૌણ રસ્તાઓમાં પ્રથમ ગોથાં મારવાં પડે છે, અને મૂઢ મનુષ્યો છેવટ સુધી એ ગૌણ રસ્તાઓની ભૂલવણીમાંથી નીકળી શકતાં નથી. પણ વિચારવંત અને વિવેકી પુરૂષો સારાસારની તુલના કરી શકે છે અને જે ગૌણ છે, અશાશ્વત્ છે, અનિશ્ચિત અને અસત્ય છે તેનો ત્યાગ કરતે કરતે જે શાશ્વત છે, નિશ્ચિત છે, સત્ય અને શ્રેષ્ટ છે, તેનો અંગીકાર કરતો કરતો સત્ય માર્ગને ગ્રહણ કરી શકે છે. વૈદ્યરાજને તેમની પ્રથમાવસ્થામાં કર્મ-ક્રિયા અને ઉપાસનાનો કાંઇક અભ્યાસ હતો. તેમણે યોગ વિદ્યાનો પણ કેટલોક અનુભવ લીધો હતો. પણ અમને લાગે છે કે તે બધી ગૌણ ક્રિયાઓમાં એમણે કાંઇ ખરૂં તત્વ દીઠું નહીં હોય, અને તેથી એવી બાહ્ય ક્રિયાઓ અને જગતને બતાવવાના આડંબરથી તેઓ ઉદાસીન થયા હતા અને જગતમાં જે ખરૂં કર્ત્તવ્ય છે, જે ધર્મ છે, તે કરવામાંજ તેમણે પોતાનું તન, મન, અને ધન અર્પણ કરી દીધાં હતાં. વૈદ્યરાજ કોઇ કોઇ વખત (જ્યારે જ્યારે તેમને ફુરસદ અને એકાંત મળતી, ત્યારે) શહેરમાં પોતાના મકાનની પોતાની બેઠકમાં અથવા ગામ બહારની તેમની રસશાળાની વાડીના એક એકાંત સ્થળમાં માળાનો બેરખો લઇને બારણાં બંધ કરી બેસતા હતા. આવી રીતે એકાંતમાં બેસીને તેઓ શું કરતા હશે? અનુમાનતો એમજ થાય કે તેઓ માળા ફેરવતા હશે. મળવા આવનારાઓને તેમના નોકર ચાકરો પણ એવોજ ઉત્તર આપતા કે "વૈદ્યરાજ એકાંતમાં ધ્યાનમાં બેઠા છે." અલબત તેઓ માળાના મણકા ફેરવતા અને ધ્યાનમાં બેસતા હતા અને એમ જણાવવામાં તેઓ ખોટા નહોતા; પણ તે માળા બીજા લોકો ફેરવે છે તેવીજ હતી, કે તેમાં કાંઇ વિલક્ષણતા હતી? આ લખનાર વૈદ્યરાજના સદ્ગુણોનો અનુરાગી થયા પછી તેમના સહવાસ અને સંબંધમાં આવવાને ભાગ્યશાળી થયો હતો. તેને આશ્ચર્ય સાથે શંકા થઇ કે" "ઝંડુભટ્ટજી જેવા એક તત્વજ્ઞાનીએ વળી માળા ફેરવવી તે શું? માળાના મણકાના ટપકારા સાથે માત્ર ઇશ્વરના નામોચ્ચારમાંજ કાળક્ષેપ કરવા કરતાં એ મહાપ્રભુનું સ્મરણ કરીને પ્રાણીઓના હિતને અર્થે નિરંતર પ્રવૃત્તિ કરવી એને જ કર્ત્તવ્ય માનવાવાળા આ પુરૂષાર્થી પુરૂષને માળા ફેરવવા સાથે શું સંબંધ હશે? આવી શંકા ઉઠતાં આ લખનારે એક વખત એ સંબંધમાં વૈદ્યરાજને પ્રશ્ન કર્યો હતો કે આપ વખતો વખત એકાંતમાં

બેસીને માળા ફેરવો છો તેનો શો હેતુ છે અને તેનું ફળ શું હશે ?" વૈદ્યરાજને આ પ્રકારનો પ્રશ્ન આ પહેલાંજ પૂછાયો હતો; તેમણે કહ્યું કે તમો પાત્ર હોવાથી તમારા પ્રશ્નનો ખરો ખુલાસો કરતાં મને બહુ ખુશી ઉપજે છે. એકાંતમાં બેસીને હું મારા કર્ત્તવ્યનો વિચાર કરવા સિવાય બીજા કોઇનુ ધ્યાન કરતો નથી. મારૂં કર્ત્તવ્ય એજ મારા ધ્યાનની વસ્તુ છે. લોકો આરોગ્ય અને દીર્ઘાયુષી શી રીતે થાય અને તે સંબંધમાં મારે કેવી રીતે પ્રવૃત્તિ કરવી, એનો વિચાર હું એકાંતમાં બેસીને કરૂં છું." વૈદ્યરાજના આ ખુલાસાથી આ લખનાર તે વખતે ગદ્‌ગદીત થયેલ હતો. તેમના કર્ત્તવ્ય–ધર્મની હદનો તેમના આ વૈદ્યક વિષયમાંજ છેડો નહોતો. તેઓ આખા જગતને પોતાના કુટુંબ જેવું જાણતા હતા, અને તે પ્રમાણે શુદ્ધ ભાવથી વર્તતા હતા. **आत्मवत्सर्वभूतेषु य पश्यति स पश्यति** એ ભગવદ્‌ગીતાના મહાવાક્યની ક્રિયાસિદ્ધ સફળતા આ કાળમાં જો કોઇ પુરૂષમાં પ્રત્યક્ષ થઇ હોય તો તે મહાત્મા વૈદ્યરાજ ઝંડુભટ્ટજીમાંજ થઇ હતી. મહાત્મા જીસસક્રાઇસ્ટે જગતમાં ભ્રાતૃભાવ (Brotherhood) નો ઉપદેશ કર્યો હતો અને દુઃખી પ્રાણીઓનો ઉદ્ધાર કરવામાં તેણે પોતાના પ્રાણનો ભોગ આપ્યો હતો. જીસસક્રાઇસ્ટ દેવ તરીકે પૂજાયો, તેનુ એજ કારણ હતું. મહાત્મા પુરૂષો પાસે કાંઇ જાદુગરી કે મંત્રસિદ્ધિ હોતી નથી. જો એમ હોત તો તેઓ પોતે કષ્ટ વેઠયા વિના મંત્રના બળથી બીજાનાં કષ્ટો કાપી શકત. દુઃખ વેઠયા વિના બીજાને સુખ આપી શકાયજ નહિ. વૈદ્યરાજે પરોપકાર અર્થે જાતે ઘણી તંગી અને મુસીબતો ભોગવેલી હતી.

"સંપ" અને "ભ્રાતૃભાવ" એ તેના ઉપદેશના મુખ્ય મંત્રો હતા. તેણે પોતે જગતમાં કોઇને પર કે દુશ્મન માન્યો નહોતો સંસારીઓને પરસ્પર વિરોધ થવાનાં ઘણાં કારણો મળે છે, અને એવા લૈાકિક કારણોને લીધે જેમણે વૈદ્યરાજના ઉપર અપકાર કરી દુશ્મનની ગરજ સારી હશે તેવા લોકો ઉપર પણ વૈદ્યરાજે તન, મન અને ધન વડે ઉપકાર કર્યાના દાખલા તેમની જીંદગીમાં ઘણા બનેલા છે. તેઓ વારંવાર ઉપદેશ કરતા હતા કે માણસોએ એવી પ્રવૃત્તિ કરવી કે જેમાંથી તેને પોતાને એકલાને નહિ પણ પ્રાણી માત્રને સુખ થાય. જો જગત સુખી હશે તો આપણે તે સુખના ભાગીદાર છીએ અને જો જગત દુઃખી હશે તો તે દુઃખના ભાગીદાર થયા વિના આપણો છુટકો નથી." તત્વજ્ઞાનીઓજ આ સિદ્ધાન્તને સમજી શકે; સ્વાર્થી જગતના મનમાં આ સિદ્ધાન્તનો શ્રેષ્ઠ મહિમા સહેલ-

થી ઉતરી શકે નહિ. દેશમાં ઐક્ય અને ઉન્નતિ થવાના ધોરી રસ્તાઓને તેઓ સારી રીતે સમજતા હતા અને પોતે જુની શાળા (old school) માં ઉછરેલા હોવા છતાં તેમના વિચારો બહુ ઉદારતા ભરેલા (Liberal) અને ઘણાક વિષયોમાં એથી પણ આગળ વધેલા ઉચ્છેદક હતા. આ તેમના વિચારો તેઓ પાત્ર પુરૂષોનીજ આગળ પ્રગટ કરતા હતા.

યાચક અથવા અર્થી તેમના આગળથી ભાગ્યેજ નિરાશ થઇ પાછો જતો હતો. એમની આવી ઉદારતા અને દાનવૃત્તિની પ્રશંસા ચારે દિશામાં ફેલાઈ હતી અને તેથી દરેક પરદેશી યાચક વૈદ્યરાજની ભેટ લીધા વિના રહેતો નહિ. વૈદ્યરાજ ધર્મવીર હોવાની સાથે આવી રીતે દાનવીર પણ હતા. દયાના તેઓ સાગર હતા. તેમનો ધંધોજ દયાની કસોટી કરવાને માટે બસ હતો. દયા ઉત્પન્ન થવાના અને દયાની લાગણી બતાવવાના જેવા પ્રસંગો વૈદકનો ધંધો કરવા વાળા વૈદ્યો, ડાક્ટરો અને હકીમોને મળે છે, તેવા બીજા કોઇને મળતા નથી. પણ દયાનું સ્વભાવસિદ્ધ ઝરણુ વિધાતાએ મહાત્મા ઝંડુભટ્ટજી જેવા વિરલ પુરૂષોમાજ મૂકેલું હોય છે. તેઓ પોતાના દરદીઓ ઉપરની દયાની લાગણીને લીધે તેમનાપર ઓછા ઓછા થઇ જતા હતા; ઘેલા ઘેલા બની જતા હતા. ગરીબ પરદેશી દરદીઓને પોતાને ત્યાં રાખી મફત દવા ઉપરાંત અન્ન પાન પુરૂં પાડતા હતા. દવાના સેવનમાં કેટલીકવાર દુધનું સેવન કરવાની ભલામણ કરવાની જરૂર પડેછે. પણ ગરીબ માણસો દુધનું ખર્ચ કરી શકતા નથી. એવાં કેટલાંક ગરીબ ગરબાંને તેઓ દવા મફત આપતા તે ઉપરાંત પોતાના ગજવામાંથી દુધ લેવાને માટે પૈસા કાઢીને આપતા હતા. તેમની જીંદગીમાં દયા તથા દાનનાં સેંકડો દૃષ્ટાંતો અને કિસ્સાઓ નોંધ કરી લેવા જેવા બનેલા હશે એમાંનો એકાદ કિસ્સો અત્યારે યાદ આવેલો છે તે અમે આંહી ટાંકીએ છીએ. વૈદ્યરાજ શેહેર બહાર પોતાની રસશાળાની વાડીએ એકવાર જતા હતા. રસ્તામાં એક ગરીબ સ્ત્રીને પોતાની પાસેની દાણાની પોટલી ધુળમાં વેરાઇ જવાથી રડતી ઉભેલી તેમણે દીઠી. વૈદ્યરાજે તેણીને પુછ્યું કે બાઇ, બેન, તું રડેછે શા માટે ? બાઇએ ખુલાસો કર્યો કે આ દાણાની પોટલી ધુળમાં વેરાઇ જવાથી મારો ધણી મને મારી નાખશે. વૈદ્યરાજે પોતાની સાથેના પોતાના નોકરને પૈસા આપી શેહેરમાં એ બાઈની સાથે મોકલ્યો અને કહ્યું કે તે કહે તેટલા દાણા તેને અપાવીને તું પાછળથી આવજે ". " એક ભિક્ષુક વૈદ્યરાજના મકાનપર માગવા ગયો હતો. બહારની

ડેલી ઉપર તે વખતે કોઈ માણસ હાજર નહિ હતું અને એક લોટો પ-ડયો હતો તે ઉપાડીને ભિક્ષુક ચાલતો થયો; એવામાં નોકર આવી પહોં-ચ્યો. તેણે ભિક્ષુકને પકડયો, લોટો ઝુંટાવી લીધો અને ધમકી આપતાં ડેલીપર ગડબડ થઈ રહી. આ ગડબડ સાંભળી વૈદ્યરાજ અંદરથી બહાર ડેલીમાં આવ્યા અને હકીકત સાંભળી લીધી. તેમણે નોકરને કહ્યું કે તંગી વિના માણસ બીજાની જણસ લે નહિ. જો તેની પાસે લોટો હોત તો તે લોટો ઉપાડત નહિ. માટે આ લોટો તેને લઇ જવાદે એટલુંજ નહિ પણ તેને થાળી વાટકો વગેરે બીજું વાસણ કે વસ્ત્ર જોઇતું હોય તો તે તેને લાવી આપ." કાયદો ભિક્ષુકને ચોરીના વાંક માટે શિક્ષા કરી શકે છે, અને વૈદ્યરાજે આવી દયા કરીને ચોરીને ઉત્તેજન આપ્યું એવું હાલ-ની નીતિ ભલે ઠરાવી શકે પણ અમે ધારીએ છીએ કે મહાત્મા પુરૂષો આવા લૌકિક ન્યાય અને નીતિના ધોરણને કબુલ રાખી શકતા નથી. તેમનું ન્યાય કરવાનું ધોરણ પારલૌકિક હોય છે આવાં અનેક દૃષ્ટાંતો આ મહાત્મા પુરૂષના મનની મોટાઈ, ઉદાર વૃત્તિ અને દયાની પુરેપુરી સાબીતી આપે છે.

તેઓ "યુદ્ધવીર" પણ હતા. તે શી રીતે હોઇ શકે? એવો પ્રશ્ન સહજ ઉત્પન્ન થાય. જગતમાં તેમને તેમના મનથી કોઇ હરિફ નહોતો, કોઇ પ્રતિપક્ષી નહોતો, કોઇ દુશ્મન નહોતો. આવા પુરૂષને યુદ્ધ કરવાનો પ્રસંગજ કયાંથી આવે? જગતમાં કોઇ પ્રાણી તો તેનો દુશ્મન નહોતો, પણ તે પ્રાણીઓના શરીરના રોગો વૈદ્યરાજના કટ્ટા દુશ્મન હતા. એ દુ-શ્મનોનો પરાજય કરવામાં ઔષધરૂપી હથિયારો લઇને તેઓ જોખમ ભરેલા મામલામાં પણ બહાદુરીથી ઉતરી પડતા હતા અને ઘણાજ ધીટ-પણાથી અને શૌર્યથી એ પ્રાણુહારક શત્રુનો પરાજય કરી શકતા હતા. હારજીતનો મામલો દૈવાધીન છતાં તેઓ છેવટ સુધી પાછા હઠતા નહતા. તેઓ આ લડાઇ યશ અપયશની ઇચ્છાથી કરતા હતા એવું કાંઇ નહોતું. જ્યારે કેટલાક વૈદ્યો અને ડાકટરો અપયશના ભયથી પોતાના દરદીને અધવચથી છોડી દઇ તે દરદીને અને દરદીના સંબંધીઓને નિરાશ કરે છે, ત્યારે આપણા આ લોકપ્રિય વૈદ્યરાજ એવા અપયશને માટે બિલકુલ દરકાર કરતા નહિ હતા. તેઓ છેવટ સુધી દરદીને વળગી રહેતા હતા. કોઇપણ ભયંકર કેસ હાથમાં લેતી વખત તેઓ સ્પષ્ટ રીતે કહી દેતા હતા કે " કામ ઘણું વિકટ છે અને બચાવ થવો મુશ્કેલ છે; માટે તમારે બીજા કોઇ ડાક્ટર

કે વૈદ્યની સલાહ લેવી હોય તો ખુશીથી બોલાવો, હું પણ તેમની સલાહ લઇશ.” તેઓ આવા નિરભિમાની હતા. મરણની અણીપર આવી લાગેલા કેસોનો ઉપચાર કરવાને તે બહુ આતુર હતા. તેઓ બોલતા કે આવાં અસાધ્ય દરદીને મટાડીએ ત્યારેજ આપણે વૈદું કાંઇક જાણીએ છીએ એમ ગણાય. જ્યાં જ્યાં તેઓ નિષ્ફળ થતા ત્યાં એમ બોલતા કે “મારી અપૂર્ણતા અને ભૂલથી આ કેસ બગડી ગયો. એ દરદીને મેં માર્યો. જો મેં દરદને બરાબર ઓળખ્યું હોત અને ઉપચારમાં મારી ભૂલ ન થઇ હોત તો એ દરદી મરત નહિ.” આ પ્રમાણે તેઓ પોતાની ભુલ થયેલી જણાવી પોતાને માથે દોષ લઇ લેતા હતા. તેઓ માનતા હતા કે વૈદ્ય વિદ્યાની અને વૈદ્યોના જ્ઞાનની અપૂર્ણતાથી ઘણા કેસો બગડી જાય છે. આયુષ્યનું આટલુંજ નિર્માણ છે, એ વાતને તેઓ માનતા નહિ હતા. સો વર્ષની વયની અંદર જેટલાં મરણ થાય છે તે બધાં અકાળ મૃત્યુ છે, એમ તેઓ માનતા હતા, અને એ સિદ્ધાન્ત ઉપર તેઓ પુરો આગ્રહ રાખતા હતા. એવું માનવાને વૈદ્યક શાસ્ત્રના પ્રાચીન આચાર્યોના શબ્દ પ્રમાણ ઉપરાંત તેમની પાસે પુરતા પુરાવા હતા. હાલના વિદ્વાન તબીબો પણ એ વાતનો પુરાવો આપે છે. જ્યાં ખરી વાત આવી છે ત્યાં અમુક માણસનું આયુષ્ય એટલુંજ નિર્મિત થયું છે, એવી લોકોની માનિનતાને તેઓ હસી કાઢતા હતા; અને તેથીજ માણસજાતના આયુષ્યની સરાસરી વધવા સંબંધી તેઓ નિરંતર વિચારો કર્યા કરતા હતા અને ઉપાયો શોધતા હતા. માણસ જાતનું આયુષ્ય વધારવાનાં સાધનોમાં નિર્મળ હવા, પાણી, સ્વચ્છતા, ખોરાક, નિવાસ સ્થાન વગેરે અનેક સાધનો ઉપરાંત પ્રાચીન વૈદ્યકશાસ્ત્રમાં બતાવેલા ઔષધી વર્ગોમાં એક વર્ગ એવો પણ બતાવેલો છે કે જેના સેવનથી આરોગ્યતા, આયુષ્ય, બળ, બુદ્ધિ વધી શકે છે. આ ઔષધી વર્ગને “રસાયન” ઔષધો એવું નામ આપવામાં આવેલું છે. જે “રસાયન” નામ અજ્ઞાન વર્ગમાં બહુજ ભડકામણું થઇ પડેલું છે, અને જે શરીરમાં ફુટી નીકળે છે અથવા બીજી વિકૃતિ કરે છે, તે જાતની આ ઔષધી સમજવી નહિ. ખરૂં કહીએ તો જે ઔષધો શરીરમાં ફૂટી નીકળે છે અને વિકાર કરે છે તે “રસાયન ઔષધો” નથી. પણ રસકપુર, પારો, સોમલ, હરતાલ, હીંગળો વગેરેનો અશુદ્ધ અને કાચી અથવા અપકવ સ્થિતિમાં ગેરઉપયોગ થાય છે ત્યારેજ તે દવાઓ શરીરમાં વિકૃતિ કરે છે. અમે જેને “રસાયન

ઔષધો" કહીએ છીએ તેમાં વનસ્પતિનો પણ સમાવેશ થાય છે, અને વૈદ્યરાજ ઝંડુભટ્ટજી રસાયન ઔષધો તરીકે વિશેષ કરીને વનસ્પતિની દવાઓનો ઉપયોગ કરતા હતા. વૈદ્યકશાસ્ત્રમાં એવી રસાયન ઔષધીઓના ઘણા પ્રયોગો અને કલ્પો બતાવેલા છે. તે ઔષધો ચોકસ વિધિથી અને ચોકસ પથ્ય (પરહેજી) રાખીને ખવાય છે, અને તેથી થોડાજ વૈદ્યો એ પ્રયોગોમાં ઉંડા ઉતરે છે. એક તો એવા પ્રાચીન પ્રયોગોનો પ્રચાર બંધ પડેલો હોવાથી તે પ્રયોગો લેખ પ્રમાણે આરોગ્ય અને આયુષ્યને વધારવાનું બળ ધરાવે છે કે નહિ તેનો લોકોને તથા વૈદ્યોને પણ જાતિ અનુભવ નથી. અને બીજી તરફથી એવા પ્રયોગોનો અનુભવ લેવામાં અને લોકોમાં એવા પ્રયોગોનો પ્રચાર કરવામાં વખત અને દ્રવ્યનો ભોગ આપવો પડે, જેથી વ્યવહારિક અથવા દ્રવ્યાર્થી વૈદ્યો એવી કડાકુટમાં પડવા ઇચ્છે નહિ અને તેથી એ કામ આપણા લોક પ્રિય વૈદ્યરાજ ઝંડુભટ્ટજી જેવા પરમાર્થી પુરૂષને ભાગે આવી પડે એમાં આશ્ચર્ય શું? પ્રાચીન વૈદ્યકશાસ્ત્રના આચાર્યોએ "રસાયન ઔષધીઓ" એટલે આરોગ્ય અને આયુષ્યને વધારવાવાળા પ્રયોગોના શોધો કરી રાખેલા છે તે વૈદ્યકશાસ્ત્રના ગ્રંથોમાં રહેલા છે; તે પ્રયોગોનો અનુભવ લેવાને કે જગતને તેનો અનુભવ આપવાને આ પ્રસંગે ત્યાર પછીથી આજ સુધીમાં વૈદ્યરાજ ઝંડુભટ્ટજી સિવાય બીજા કોઇ આચાર્ય કે ધનવંતરીને જન્મ આપ્યો હોય એવું અમારા જાણવામાં નથી. પૃથ્વી ઉપર તબીબો રસાયન શાસ્ત્રના આધારે હેરત પમાડે એવા શોધો અને શસ્ત્રોપચારના અપૂર્વ અખતરાઓ અજમાવી બહાર પાડે છે; પણ જે લાઇનમાં વૈદ્યરાજ ઝંડુભટ્ટજીએ લીધી હતી તે લાઇન ઉપર પશ્ચિમની વૈદ્યવિદ્યા [illegible] નથી. આપણા પ્રાચીન ઇતિહાસ અને પુરાણોમાં હજારો વર્ષ[illegible] દાખલાઓ વાંચી આપણે તે વાત તરફ શંકાશીલ બની[illegible] અને તેને [illegible] છીએ, પણ પ્રાચીન વૈદ્યકશાસ્ત્ર, [illegible] જે પુરાવા આપે છે ઉપરથી [illegible] માનીએ છીએ કે પ્રાચીનકાળના આયુષ્યના [illegible] બિલકુલ [illegible] નથી, અને માણસજાતના આયુષ્યની હદની ચોકસ સીમા હોય એવું બિલકુલ માની શકાતું નથી.

વૈદ્યરાજ આવા "રસાયન પ્રયોગો" ના ખરા તત્વ અને સિદ્ધાન્તને સમજ્યા હતા અને પોતાના જીવનના પાછલા વખતમાં તેઓ એવાજ પ્રયોગો પાછળ ચુસ્ત હતા. તેમણે પોતાના હજારો દરદીઓ પર એ પ્રયોગો

અજમાવ્યા છે; જે પ્રયોગો વડે અસંખ્ય અસાધ્ય દરદીઓ સારા થયા છે અને જેટલા પ્રમાણમાં એ જીવિતનાં ઔષધોનો ઉપયોગ થયો છે એટલા પ્રમાણમાં તે દરદીઓમાં આરોગ્ય અને આયુષ્યનો વધારો થયેલો હોવો જોઇએ, એવું ઘણા પુરાવાથી અમો સિદ્ધ કરી શકીએ છીએ. વૈદ્યરાજ પોતાના આ પ્રયોગોમાં વિશેષ કરીને દુધભાત અથવા મગ ભાતનું પથ્ય પળાવતા હતા. કેટલાક ડાકટરો અને લોકો આવી સખ્ત પરેજીની વિરૂદ્ધ બોલતા હતા અને હજુ બોલે છે, પણ એ પ્રયોગો વડે વૈદ્યરાજે પોતાની જીંદગીમાં જેટલા ભયંકર અસાધ્ય રોગો મટાડયા છે, એટલા અસાધ્ય રોગો બીજા કોઇ વૈદ્ય કે ડાકટરને હાથે સારા થયા જાણ્યા નથી. જગતના લોકોનો એક વિલક્ષણ અને અફસોસ કારક નિયમ પરાપૂર્વથીજ ચાલ્યો આવે છે; તે એ છે કે જે પુરૂષ કાંઇ નવી શોધ કરી તેનો પ્રસાર કરવા પ્રયત્ન કરે છે, તે પુરૂષ જગતના અજ્ઞાન લોકો કે જેનાવડે આખી પૃથ્વી ભરેલી પડી છે તેવા લોકો [illegible] વિરોધ કરી [illegible] મેળવવાને બદલે પ્રથમ તો અપમાન પામે છે, પણ પાછળથી જ્યારે ખરી વાત લોકોના જાણવામાં આવે છે અને એવા [illegible] લાભ તેઓ પ્રત્યક્ષ મેળે છે ત્યારે તેઓજ તેવા પુરૂષનું માન સાથે સ્મરણ કરે છે. [illegible] ઇતિહાસમાંથી એવાં ઘણાં દાખલો આપણા જાણવામાં આવેલા છે. [illegible] શોધકો અને સોક્રેટીસ જેવા તત્વજ્ઞાનીઓ [illegible] જગતના ઉપર ભારે મ્હોટો ઉપકાર કરી ગયા છે. [illegible] વાત એ છે કે, તે મહાપુરૂષોના ઉપર તેમના દેશી[illegible] [illegible] વરસાવેલા છે. લોકોએ તેમને નાસ્તિક અને [illegible] આપેલાં છે, અને અંતે તેઓ દુઃખી જીંદગી ગુજારી આ [illegible] ચાલ્યા ગયા છે. સોક્રટીસને ઝેરનો પ્યાલો પાવામાં આવ્યો હતો અને પોતાના સત્ય સિદ્ધાન્તને નહિ છોડવાની ખાતર તેણે ખુશીથી એ ઝેરનો પ્યાલો પીધો હતો! આજે સોક્રેટીસ જગતના મહાન તત્વવેત્તા તરીકે સર્વત્ર પૂજાય છે, અને તેના સત્ય સિદ્ધાન્તોને જગતના વિદ્વાનો વંદે છે. [illegible] ઝંડુભટ્ટજીના આ નવિન પ્રયોગોને માટે તેમના ધંધાવાળાઓ ગમે [illegible] અનુકૂળ કે પ્રતિકૂળ વિચારો ધરાવતા હશે (અને બધા ધંધામાં [illegible] તે ધંધાવાળાઓ પરસ્પર કાંઇક ઇર્ષ્યા—કોઇ હેતુની તો કોઈ [illegible] ણીથી બચી શકયા નથી) તથાપિ લોકોનો સમજુ વર્ગ [illegible] સંપૂર્ણ શ્રદ્ધા, ભાવ અને માનની દ્રષ્ટિથી જુવે છે. [illegible]

મૂર્ખ દુનિયા ગમે તેમ બોલતી હશે, તથાપિ લોકસમૂહની લોકવાણી વૈદ્યરાજની કુશળતાને માટે અને તેમના ઉત્તમ અમાનુષી ગુણોને માટે એક અવાજે પ્રશંસા કરે છે, અને એજ તેમની વૈદ્ય તરીકેની યશસ્વી કારકીર્દીનો કીર્તિ સ્તંભ છે. બીજા ઉંટ વૈદ્યોને હાથે બચવા કરતાં જગત વૈદ્યરાજ ઝંડુભટ્ટજીને હાથે મરવાને તૈયાર હતું, રાજી હતું. જે મ્હોટા લોકો સાધારણ પરહેજી પાળવાને પણ બીજા વૈદ્યો કે ડાકટરો પાસે આનાકાની કરતા હતા તે લોકો આ પરોપકારી લોકપ્રિય વૈદ્યરાજની આજ્ઞા અને તેની છાયા નીચે મહીનાઓ સુધી મગભાત અથવા દુધભાત જેવું સખ્ત પથ્ય પાળવાને આતુરતા બતાવતા હતા, અને એમની આજ્ઞા પ્રમાણે વરતીને જેમને આશા નહિ હતી એવા દરદીઓ સારા થઇ વૈદ્યરાજને આશિર્વાદ આપતા હતા અને આપે છે. લોકોની વૈદ્યરાજ ઉપર કેટલી બધી શ્રદ્ધા હતી, તે આ વાત ઉપરથી સારી રીતે સિદ્ધ થઇ શકે છે.

વૈદ્યરાજ ઝંડુભટ્ટજીની સાંસારીક રહેણી કરણી નિરંતર સાદી અને એકસરખી હતી. દ્રવ્યાદિક તંગીના સમયમાં તેમજ છુટના સમયમાં તેમની રહેણી એકજ પ્રકારની જોવામાં આવી છે. બાલ્યાવસ્થામાં પિતાની પાસે ઘણા લાડમાં ઉછર્યા છતાં, યુવાવસ્થામાં તે અવસ્થાનાં સંપૂર્ણ સુખવૈભવનો અનુભવ લીધા છતાં, અને આખી જીંદગી સુધી પૂર્ણ વૈભવવાળા રાજાઓના સર્વ રંગ જોયા છતાં, વૈદ્યરાજનો રંગ કદિ બદલાયો જોવામાં આવ્યો નથી. સુખથી તેઓ હર્ષ પામતા નહિ અને દુઃખથી કદિ ખેદ પામતા નહિ. મહાત્મા પુરૂષોનું એ એક ખાસ લક્ષણ છે. તેઓ સુખવૈભવ કરતાં તંગીને વધારે ઇચ્છતા હતા. જામશ્રી વિભાજી જેવા ઉદાર દિલના રાજાપાસે માનપાનથી રહેલા હોવાથી તેમને વખતો વખત કીમતી ચીજોની બક્ષીસ મળતી, પણ તે ચીજોનો તેમણે કદિ ઉપયોગ કરેલો નથી, એટલુંજ નહિ પણ તંગીના વખતમાં તેઓ તેવી ચીજોમાં કાંઇપણ મોહ નહિ રાખતાં આપી દેતા હતા કે વેચી નખાવતા હતા, એવું કહીને કે એવી ચીજોપરની આસક્તિ અથવા મોહ ખરાસુખ અને ઉન્નતિના માર્ગનો અટકાવ કરે છે.

તેઓ સંપૂર્ણ પ્રેમી હતા. તેમનો પ્રેમ નિર્વિકારી, નિષ્કલંક અને વિશુદ્ધ હતો. આ સ્વભાવસિદ્ધ પ્રેમરૂપી વીજળી વડે તેમણે જગતને પોતાના તરફ ખેંચી લીધું હતું. આ પ્રેમરૂપી મોહિની એવી આકર્ષક હતી

કે માણુસ વૈદ્યરાજના અલ્પ સમયના સહવાસમાંજ તેમના પ્રેમ રસમાં રસબસ થઇ જતો હતો. મેં ઉપર કહ્યું તેમ તેમનો પ્રેમ જેમ વિશુદ્ધ હતો, તેમ નિઃસ્વાર્થ હતો. જગતમાં એવા ઉન્નતભાવ–ગુણની ઘણી ખામી છે; જગતમાં એવાં ઉચ્ચ હૃદયની ખોટ છે. જગત તેમના સદ્‌ગુણો અને પ્રેમને આધીન હતું તો કુટુંબ એમના પ્રેમમાં આધીન હોય, પુત્ર પિતૃભક્ત હોય અને ભાઇઓ આજ્ઞાનુસારી હોય એમાં આશ્ચર્ય શું? ધર્મરાજા –યુધિષ્ઠિર રાજ્ય ખોઇ બેઠા ત્યાં સુધી પણ ભાઇઓએ વડિલ બંધુની આજ્ઞાનો અનાદર કર્યો નહોતો. વૈદ્યરાજ ઉપર એમના ભાઇઓની એવીજ ભક્તિ નિરંતર જોવામાં આવેલી છે, અને પુત્રની પિતૃભક્તિ શ્રવણનું સ્મરણ કરાવે છે.

વૈદ્યરાજ રસઅલંકાર અને સંગીત વિદ્યાથી આરંભીને ઉંચામાં ઉંચા તત્વજ્ઞાન (Highest Philosophy) સુધી પહોંચી શકયા હતા. તેઓ ખરેખરા " ફિલસુફ " હતા. મહાભારત, રામાયણ અને ગીતા જેવા ઉત્તમ ગ્રંથોની ઉંચી ફિલોસોફીના ખરા રહસ્યને તેઓ પહોંચ્યા હતા, અને એ ફિલોસોફીનું તત્વ તેઓ પોતાના અનુયાયી અને અનુરાગીઓને પ્રસંગે પ્રસંગે બતાવતા હતા. દરેક વિષયપર તેઓ ઉતરી શકતા હતા અને તત્વજ્ઞાન તથા નીતિના પ્રાચીન ગ્રંથોનાં પ્રમાણો જાણે તેમણે પોતાનાં કરી લીધાં હોય તેવી રીતે તે પ્રમાણો પ્રસંગાનુસાર તેમના મુખમાંથી સ્વાભાવિક રીતે નીકળી આવતાં હતા. તેમનું જ્ઞાન ઉંડું હતું અને અનુભવ વિશાળ હતો.

વૈદ્યરાજ ખરેખરા ત્યાગી હતા. ત્યાગીનો વાસ્તવિક અર્થ સંસારનો–ઘરબાર કુટુંબ પરિવારનો–ત્યાગ કરી જંગલમાં જઇ બેસે, એવો નથી. આસક્તિનો અભાવ તેનુંજ નામ ત્યાગ છે. આત્મ ત્યાગ એટલે " હુંપણા " નો અથવા " મારાપણા " નો ત્યાગ એજ ખરો ત્યાગ છે, અને એ ત્યાગ સંસારમાં રહીને થઇ શકે એજ ત્યાગી પુરૂષની ખરી ખુબી છે. જંગલમાં તેમને ત્યાગ કરવાનું કશું હોતું નથી. સંસારમાં જ્યાં નાના પ્રકારની લાલચો, માણુસોને સ્વાર્થ, મોહ અને આસક્તિના વિકટ રસ્તામાં દોરી જાય છે, ત્યાં રહીને ત્યાગ બુદ્ધિથી કર્ત્તવ્ય પરાયણ થવું એનું નામ ખરો ત્યાગ છે. તરવારની ધારપર ચાલવું એ કામ જેવું વિકટ છે, એવોજ એ ત્યાગ મુશ્કેલ છે. અતિઉદાર અને મ્હોટા મનના મહાત્માઓ સંસારમાં ર-

રીને, કર્તવ્ય કરીને, ખરા ત્યાગી થઇ શક્યા છે. વૈદ્યરાજ એમાંના એક ખરેખરા ત્યાગી પુરૂષ હતા. સ્થળ સંકોચને લીધે અમો તેમની ત્યાગ વૃત્તિનાં અદ્ભુત દૃષ્ટાંતો અત્રે આપી શકતા નથી.

વૈદ્યરાજ બંડુભટ્ટજી એક યેાગી પુરૂપ હતા, એમ કહેવામાં હું અતિશયેાક્તિ કરૂં છું એવું હું ધારતો નથી. અજ્ઞાન જગતને જે યેાગ વિદ્યા શીખવામાં આવતી જે અને આવે છે અને જેને અજ્ઞાન વર્ગ યેાગી પુરૂષ કહે છે, તેને હું યેાગવિદ્યા કે યેાગી પુરૂષ કહેતો નથી. યેાગ વિદ્યામાં શારીરિક ક્રિયાઓનોજ સમાવેશ થતો નથી. ધેાતી, પેાતી, બસ્તિ, નેાળી વગેરે કર્મો શારીરિક શુદ્ધિનાં સાધનેા ભલે હેાય, પણ એ સાધનેા માત્રથી યેાગવિદ્યાની સફળતા થતી નથી. છેક અજ્ઞાન વર્ગ જ્યારે ભગવાં લુગડાંમાં યેાગસિદ્ધિ સમજે છે ત્યારે મધ્યમ વર્ગ યેાગસિદ્ધિની સાધનભૂત ક્રિયા માત્રમાં યેાગવિદ્યાની સફળતા માનતો જણાય છે. આમ અજ્ઞાનરૂપી અંધકારમાં વેશધારી ભગવાં વસ્ત્ર વાળાએા પૂજ્ય પદને પામ્યા છે અને ખરા યેાગી પુરૂષેા ખુણામાં રહી ગયા છે. "ત્યાગ" "અને ત્યાગી"નેા ખરેા અર્થ સમજવામાં અજ્ઞાન વર્ગ જેવી ભૂલ કરે છે, એવીજ ભૂલ "યેાગ" અને યેાગી" નેા અર્થ કરવામાં થતી હેાય એમ જોવામાં આવે છે. આ શબ્દેા બહિર્ ક્રિયાએા કરનારાએા અને વેશ ધારીઓને ખેાટ રીતે લાગુ પાડવામાં આવેલા છે. ખરી રીતે જોતાં, જેમની માનસિક વૃત્તિએા અને એ વૃત્તિએામાંથી ઉદ્ભવ થતી ક્રિયાએા-કર્તવ્યેા ત્યાગ-ધર્મને અનુરૂપ છે, તેએાજ ખરા "ત્યાગી" અને ખરા "યેાગી" છે. ત્યાગસિદ્ધિની પેઠે યેાગસિદ્ધિ પણ સંસારમાં રહીનેજ કરી શકાય છે. ખરૂં કહું તેા "યેાગ" એ ખરેખરા સાચા સંસારીનું એક ઉત્તમ કર્તવ્ય છે. મનના યેાગ વિના કેાઇ પણ કાર્ય યથા વિધિ સિદ્ધ થઇ શકતું નથી. માનસિક વૃત્તિએાને એકાગ્ર કરીને, માનસિક બળ, માનસિક દૃઢતા અને માનસિક ધૈર્ય સંપૂર્ણ પ્રાપ્ત કરીને કેાઇ સારા કાર્યમાં પ્રવૃત્તિ કરી તેને સિદ્ધ કરવું, તેનું નામ "યેાગ" છે, અને એવી રીતે જગતમાં કાર્ય કરવાવાળા પુરૂષેા "યેાગી" કહેવાય છે. માનસિક વૃત્તિએાનું એક સ્થાનમાં જોડાવું, માનસિક બળનું એક વસ્તુમાં એકત્ર થવું, અને માનસિક ધારણા શક્તિનું એક ચેાકસ કાર્યમાં આગ્રહપૂર્વક લક્ષ લાગવું, તેનું નામ "યેાગ" છે. આ "યેાગ"નેા સાદેા અને સમજાય એવેા સરલ અર્થ છે. ભગવાં વસ્ત્રો પહેરવાં એ યેાગ નથી, સમાધિ ચડાવી હાથ પગ જોડી બેસી રહેવું એ યેાગ નથી; જુદાં જુદાં આસનેા કરી બતાવી અ-

જ્ઞાન લોકોને ભમાવવા, એ યોગ નથી; પંચાગ્નિ (પંચધુણી) કરીને પેટ-ભરવાની પેઢી માંડવી, એ યોગનથી; એક હાથ કે એક પગ ભર ઉભા રહેવાનું વ્રત લઇ અજ્ઞાન લોકોને બનાવવું કે અમે વ્રતધારી મહાયોગી છીએ, એ કાંઇ યોગ નથી; એ બધા પેટ ભરવાના ઉપાયો છે, તેમ છતાં મારે એટલું તો કબુલ કરવું જોઇએ કે, પેટ ભરવાના સાધન-ઉપાય તરીકે પણ નિગ્રહથી, અભ્યાસથી અને આગ્રહથી તેઓ પોતાની આ ક્રિયાઓમાં મસ્ત અને ઉન્મત્ત બનેલા જોવામાં આવે છે, તે પણ એક પ્રકારનો યોગ છે, અને જો તેવાજ નિગ્રહ, અભ્યાસ અને આગ્રહથી તેઓ આમ વથા કાળ ક્ષેપ કરવાને બદલે જગતના હિતને અર્થે પ્રવૃત્તિ કરે તો તેમને ખરા યોગી પુરૂષો આપણે કહી શકીશું. તેઓના આવાં વ્રતોથી આપણી એટલી તો ખાત્રી થાય છે કે, આપણે આપણા કાર્યોમાં એવાજ નિગ્રહી, નિયમી, અને આગ્રહી રહીએ તો કોઇપણ સત્કાર્ય કે સદ્દુદ્યોગમાં સફળતા પામીએ. વૈદ્ય રાજ ઝંડુભટ્ટજી ખરા યોગી હતા, કેમકે તેઓ પોતાના કર્ત્તવ્યમાંજ પોતાની વૃત્તિઓને નિરંતર જોડી રહ્યા હતા; એક તરફથી તેમનુ કર્ત્તવ્ય જગતના હિતનું—કલ્યાણનું હતું અને બીજી તરફથી તેવા કર્ત્તવ્યમાં તેઓ ધીર, વીર, આગ્રહી, નિગ્રહી અને નિયમી હતા. એ તેમનો યોગ હતો, જેની ક્રિયાસિદ્ધ સફળતા એ થઇ કે તેઓએ જગતના ઉપર મહદ્ ઉપકાર કર્યો અને જગતે તેમને પોતાના પરમ ઉપકારક પૂજ્ય પુરૂષ તરીકે માન્યા. યોગ સિદ્ધિની આ સમયમાં આથી વિશેષ સફળતા બીજી શી હોઇ શકે? યોગ સાધના અને યોગ સિદ્ધિની જે અદ્ભુત વાતો આપણે સાંભળીએ છીએ તેમાં કેટલી સત્યતા છે અને કેટલે અંશે તે સિદ્ધિ જગતમાં પ્રચલિત છે, તે વિષે હું કાંઈ જાણતો નથી. માનસિક પવિત્રતા, અભ્યાસ અને મનોબળથી અંતઃકરણ—મન અધિક ઉન્નત દશાને પ્રાપ્ત થતું હશે, એ જેમ સંભવિત છે, તેમ કોઇ વિરલ વ્યક્તિમાં શક્ય પણ હશે.

વૈદ્યરાજના જીવન ચરિત્રની આ ઘણીજ ટૂંકી નોંધ છે. આવા એક મહા પુરૂષના ચારિત્રને જે ન્યાય આપવો જોઇએ, તે મારાથી અપાયો નથી. મારી પાસે સાહિત્ય-સાધનો નથી અને આ સ્થળમાં પુરતી જગા પણ નથી. તેમના ગુણાનુવાદ માટેજ આ નોંધ લેવાની મેં તક સાધી નથી; કેમકે તેમના ગુણાનુવાદ અને કીર્ત્તિનું કથન તો એ પ્રતાપી મહા પુરૂષના જીવનના આરંભથીજ જગતે કરવા માંડેલું છે. પ્રતિસ્પર્ધીઓ અસહનતાને લીધે ગમે તેમ બોલશે, તોપણ તેઓ ન્યાય કરનારી આલ-

મનાં મોઢાં બંધ કરવાને શક્તિવાન થઇ શકે એમ નથી! જગતમાં કોઇ નિરાકાર ઇશ્વરની ઉપાસના કરે છે, કોઇ સાકાર મૂર્ત્તિની સેવા કરે છે; કોઇ રામનો ઉપાસક છે, કોઇ કૃષ્ણ પરમાત્માનો ભાવિક ભક્ત છે; કોઇ ગણુ-પતિની ઉપાસના કરે છે; કોઇ શંકરની સેવા કરે છે, અને કોઇ શક્તિની સાધના કરે છે. વાંચનારાઓ સહજ પ્રશ્ન કરશે કે ત્યારે આ ચરિત્રના નાયક વૈદ્યરાજ કોની ઉપાસના કરતા હતા? આ પ્રશ્નનો મારા તરફથી જે ઉત્તર થવાનો છે, તેની વાંચનારાઓના મનમાં કલ્પના પણ ભાગ્યેજ થઇ હશે. જગતમાં એ ઉપાસના વિરલ છે. એ ઉપાસનાને જગતના ક્ષુદ્ર જીવો સમજી શકતા નથી. સાંકડાં મગજમાં એ ઉપાસનાનો મહિમા આવી શકતો નથી. એ ઉપાસના કંઇ? એ ઉપાસના "વિરાટોપાસના" છે! વિરાટ એટલે જગત. આખા જગતના પ્રાણીઓની ઉપાસનાને વિરાટોપાસના કહેવામાં આવે છે. "વિરાટોપાસના" એજ વૈદ્યરાજની ઉપાસના હતી. વિરાટોપાસના કરવી એટલે જગતના જીવોની સેવા કરવી અથવા તેમના સાન્નિધ્યમાં-સમીપમાં-પહોંચી તેમનું બની શકે એટલું શ્રેય કરવું, એજ તેમની ઉપાસનાનો વિષય હતો. આવા મહાત્મા પુરૂષની કીર્તિનું જગત આગળ કથન કરવાનો ત્યારે અવકાશજ ક્યાં રહે છે? મારા ઉદ્ગારો સ્વાભાવિક છે, એ કહેવાની કશી જરૂર નથી. મારા અંતઃકરણ ઉપર વૈદ્યરાજના યશસ્વી જીવનની જે છાપ પડેલી છે, તેનો આ માત્ર પ્રતિધ્વની છે. જો મને આ મહાપુરૂષના જીવન ચરિત્રનાં સંપૂર્ણ સાધનો મળી શકશે તો તેમનું સંપૂર્ણ જીવન ચરિત્ર લખવાનો કોઇ બીજો પ્રસંગ લઇ હું કૃત્ય કૃત્ય થઇશ.

ચાલુચર્ચા.

૧. પુનાવાળા સરદાર નાતુભાઇઓને સરકારે ચોક્કસ શરતે છુટા કર્યા છે. એક તરફથી પેપરોમાં ભારે મ્હોટી ચર્ચા થઇ રહી અને છેવટના ભાગમાં મુંબઇના જાણીતા અંગ્રેજી પત્ર "ચેમ્પીયને" મુંબઇ સરકાર અને સરદાર નાતુ વચ્ચે ચાલેલો પત્ર વ્યવહાર પ્રસિદ્ધ કરી કેટલીક વાત અજવાળામાં મૂકી અને બીજી તરફથી મોટા સરદારના પત્ની શ્રીમતી લક્ષ્મીબાઇએ સરકારને અસરકારક શબ્દોમાં અરજી કરી. એ સર્વ ઘોંઘાટનું પરિણામ એ આવ્યું કે, સરદાર નાતુભાઇઓને છોડી મુકવાનું નામદાર મુંબઇ સરકારે મોડું મોડું પણ ડહાપણ વાપર્યું છે!

૨. વિગ્રહનો વિનાશ કારક દેવ પાછો જાગૃતિમાં આવેલો છે. સરહદપરની લડાઇ બંધ પડી એટલામાં સ્પેન અને અમેરિકાએ ભારે રમખાણ મચાવી મુક્યું છે. અમેરિકાના કિનારાપર આવેલા ક્યુબા બેટના રહેવાસીઓએ સ્પેનના જુલમી અમલથી સ્પેનની જુલમી ધુસરીમાંથી છોડવવા માટે અમેરિકાના યુનાઇટેડ સ્ટેટસની સ્વંત્રતાને ચહાનારી અંગ્રેજ પ્રજાએ તેમને આશ્રય આપ્યો. મમત વધી ગયો અને સ્પેને પોતાની આગલી મોટાઇનું ગુમાન રાખી એ બળવાન પ્રજા સાથે લડાઇમાં ઝીપલાવ્યું છે.

૩. પૃથ્વી ઉપર સૌથી મ્હોટામાં મ્હોટો ગણાતો પુરૂષ મિ. ગ્લાડસ્ટન પડયો છે! આ વૃદ્ધ મહાપુરૂષના નામથી પૃથ્વીમાં ભાગ્યેજ કોઇ અજાણ્યું હશે. તે બ્રિટિશ શહેનશાહતનો માજી વડો પ્રધાન હતો અને પૃથ્વી પરની પ્રજાઓના રાજદ્વારી પુરૂષોમાં પ્રથમ પંક્તિ ધરાવતો હતો. થોડાજ દિવસપર વેસ્ટમિન્સ્ટર એબીમાં તેનો ભૂમિદાહ કરવામાં આવ્યો હતો. આ મહા પ્રતાપી પુરૂષના પ્રેતનાં દર્શન કરવાને ગ્રેટબ્રિટનમાંથી અને યૂરોપના બીજા ભાગોમાંથી છેલ્લા બે દિવસોમાં ૧૭૦૦૦૦ માણસો આવી ગયાં હતાં! પ્રતાપ, લોક પ્રિયતા, પ્યાર અને પૂજ્ય ભાવની અહિં અવધિ આવી રહે છે!

૪. આપણા ઇલાકામાં આ માસમાં એવાજ બે પ્રતાપી અને પ્રસિદ્ધ પુરૂષોના સ્વર્ગવાસની નોંધ લેતાં અમોને ભારે દલગીરી પેદા થાય છે. એ પ્રસિદ્ધ પુરૂષો તે આપણા ગૂજરાતના કવિવર દલપતરામ ડાહ્યાભાઇ સી. આઇ. ઇ., અને આ ઇલાકામાં ધનવંતરીના અવતાર તરીકે મનાયેલા વૈદ્ય શિરોમણી રાજ્ય વૈદ્ય કરૂણાશંકર ઉર્ફે ઝંડુભટ્ટજી છે.

વૈદ્યકલ્પતરૂ.

વૈદ્યક સંબંધી ઉપયોગી વિષયો ચરચનાર

માસિક પત્ર.

A MONTHLY MEDICAL ADVISER.

પુસ્તક ૪ થું. જુન સને ૧૮૯૮. અંક ૬ ઠો.

તંત્રી

વૈદ્ય જટાશંકર લીલાધર ત્રિવેદી

ગૂજરાત આર્ય ઔષધશાળા

અમદાવાદ.

વિષયાનુક્રમ.

અમદાવાદ—"પ્રજાબંધુ" પ્રીન્ટીંગ પ્રેસમાં મુદ્રાંકિત કર્યું.

વાર્ષિક મૂલ્ય

પોસ્ટેજ સાથે રૂ. ૧ અગાઉથી. પાછળથી રૂ. ૧ાા.

ગ્રાહકોને વિજ્ઞાપના.

૧. "બ્રહ્મચર્ય" એ નામનું પુસ્તક ખાસ આ ચોપાનિયાના ગ્રાહકોને ભેટ આપવા માટે તૈયાર કરી છપાવેલ છે. જે જે ગ્રાહકો તરફથી લવાજમ વસુલ થયું છે તેમની તરફ એ ભેટનું પુસ્તક મોકલી આપવામાં આવેલું છે. લવાજમ અગાઉથી લેવાનો વહીવટ હોવાથી જેમના તરફથી લવાજમ હજુ સુધી નથી મળ્યું તેમનું લવાજમ ટપાલ ખાતા દ્વારા મંગાવી લેવાનો અમોએ દર વરસ વહીવટ રાખેલો છે તેમ છતાં થોડાએક ગૃહસ્થોએ પાછું વાળ્યું છે; માટે આશા છે કે તે સાહેબો પોસ્ટેજ તથા મનીઓરડર કમીશન સાથે લવાજમના પૈસા ટપાલમાં ભરી ભેટનું પુસ્તક વેળાસર મંગાવી લેશે,

૨. અમારાં જાથુનાં ગ્રાહકો સિવાય બીજા જે જે ગૃહસ્થો તરફ આ ચોપાનિયું મોકલવામાં આવે, તેઓ તે ચોપાનિયું વાંચી ઉપયોગી જણાય તો તેનો સ્વીકાર કરશે અને અમોને એક પોસ્ટકાર્ડથી લખી જણાવશે તો તેમનાં નામ ગ્રાહકોના લીસ્ટમાં નોંધવામાં આવશે. આ ચોપાનિયું કેળવાયેલાં કુટુંબોમાં ઘણાજ પ્રેમથી વંચાતુ થયું છે તે કહેવાની હવે કશી જરૂર નથી. શરીર સંરક્ષણની ખરી કિમ્મત કરનારા ગૃહસ્થો આ ચોપાનિયાને પોતાના કુટુંબમાં વંચાતુ જોવાને બહુ આતુરતા ધરાવે છે. હીરાની પરીક્ષા ઝવેરીઓજ કરી શકે છે!

૩. આ ચોપાનિયા માટે લેખો લખી મોકલવાને વૈદ્યો તેમજ વૈદ્યવિદ્યાના શોખીનોને છુટ છે. પણ એ લેખો આ ચોપાનિયામાં લેવા લાયક હશે અને અમને પસંદ પડશે તોજ દાખલ કરવામાં આવશે.

૪. ગ્રાહકોને રોગ સંબંધી કે અમારા ધંધાને લગતી કાંઇ પણ સલાહ જોઇતી હશે તો તે લખી મોકલવામાં આવશે.

૫. પત્ર વ્યવહાર કરનારાઓએ ઉત્તર માટે અરધા આનાની ટીકીટ અથવા પોસ્ટ ક્યાર્ડ મોકલી દેવું. પોસ્ટેજ મળ્યા વગર અમારા ખર્ચે ઉત્તર આપવાનું અમોને પોસાય તેમ નથી.

૬. આ ચોપાનિયાંનાં પાંચ ગ્રહકો મેળવી આપનારને અથવા અમારી દવાશાળામાંથી પાંચ રૂપીયાની કીમતની દવા મગાવનારાઓને એક બરસ સુધી આ ચોપાનિયું મફત મોકલવામાં આવે છે.



વૈદ્યકલ્પતરૂ.

પુસ્તક ૪ થું. જુન સને ૧૮૯૮. અંક ૬ ઠો.

વર્ષાઋતુ.

The Rainy Season.

અમો અગાઉ ઘણીવાર જણાવી ગયા છીએ કે ગ્રીષ્મ ઋતુમાં કરવામાં આવેલા ઠંડા ઉપચારોને લીધે તે ઋતુમાં માણસોના શરીરમાં વાયુનો સંચય થાય છે અને ગ્રીષ્મઋતુને અંતે ઋતુના ફેરફારની સાથે તે વાયુ કોપ પામે છે. ગ્રીષ્મઋતુની વધી પડેલી ઉષ્ણતામાં એકાએક વરસાદનું પાણી પડવાથી, એકદમ ઠંડી થવાથી, ભેજવાળા પવનથી, પૃથ્વીની અંદરની બાફ બહાર નીકળી ફેલાવાથી, અન્નમાં ખટાશનો ભાગ વધવાથી, ને પાણી મલિન થવાથી આ ઋતુમાં વાયુ પ્રકુપિત થવાની સાથે ત્રણે ષ (વાત પિત્ત કફ) વિરૂદ્ધ પરિણામને પામે છે, અને તેથી ગ્રીષ્મઋતુમાં થયેલી મંદાગ્નિમાં વિશેષ મંદપણું થાય છે. ભેજવાળો વાયુ વાયુને વધારી પિત્તને ઘટાડે છે. શરીરની ઉષ્ણતા ઠંડુ જળ પડવાથી બાફરૂપ થઈ પિત્તને પ્રકુપિત કરે છે. પૃથ્વીની બાફ અને ખટાશવાળા પાકથી પિત્તની વૃદ્ધિ થતાં વાત તથા કફનો ઘટાડો થાય છે. મલિન પાણી કફને વધારી વાતપિત્તને દબાવે છે. એવીરીતે વાતપિત્ત-કફ એ ત્રણે દોષોનું પરસ્પર યુદ્ધ ચાલે છે. અને ત્રણે એક બીજાનો જય પરાજય કરે છે. આવા વખતમાં આહારવિહારનું વર્તન ઋતુને અનુસરી રાખવામાં આવે તો ઋતુ આપણને થોડો પરાભવ કરી શકે છે. આ ઋતુમાં વિશેષે કરીને વાયુનો પ્રકોપ અને મંદાગ્નિ થવાથી અગ્નિ પ્રદીપ્ત કરનારા વાતહર પદાર્થોનું વિશેષ સેવન રાખવું.

૧ આ ઋતુમાં સર્વ આહાર વિહારમાં સમાનપક્ષે વર્તવું, અને જેટલા પદાર્થો અગ્નિને તેજ કરનારા છે તેટલા પદાર્થોનું સેવન કરવું.

૨ બની શકે તો એક મધ્યમ જુલાબ લઈ લેવો.

૩ અન્ન જુનું વાપરવું. લુખા પદાર્થો કે લુખું અન્ન વાયુ વધારે છે માટે તેનો ત્યાગ કરવો.

૪ અથાણાં, ચટણી, પાપડ, મરી મશાલા વગેરે આ ઋતુમાં ખાવા, પણ પ્રકૃતિને અનુસરી મધ્યમસર; હદ ઉપરાંત નહિ.

૫ મગ કે તુર દાળનું ઓસામણ તેમાં દાડમનો રસ કે છાસ નાખી પીવું. મધનો જુનો અરિષ્ઠ પીવો.

૬ દહીંનું ઘોળવું, સંચળ, સીંધાલુણ કે મીઠું નાખીને પીવું. સંચળ વધારે ઠીક.

૭ જળાશયો ડોલાઇ જઇ પાણી મેલાં થઇ જાય છે. માટે અધરથી ઝીલેલું પાણી પીવાય તો વધારે સારૂ, અથવા જે કુવાઓમાં વરસાદના મેલા પાણીનો ભેગ ન થતો હોય એવા કુવાનું પાણી પીવું. નદી કે તળાવનાં પાણી આ ઋતુમાં બીલકુલ પીવા નહીં.

૮. છાસ, કેરી, આંબલી, દહીં વગેરે ખટાશવાળા પદાર્થો એમને એમ અથવા કોઇ પદાર્થમાં મેળવીને આ ઋતુમાં ખવાય તો નુકસાન નહિ કરતાં ફાયદો કરે છે. વાદળાંવાળા દિવસોમાં તો એવા પદાર્થો અવશ્ય કરીને ખાવા. ખાટા પદાર્થો વાયુને જીતે છે.

૯. ઘી, તેલ, પાપડ, કાચરી, અથાણાં એ સર્વ શરીરમાં ગરમી આપવાવાળા પદાર્થો છે, અને તેથી તેવા પદાર્થો આ ઋતુમાં ખુશી સાથે ખાવા. લાફસી, ભજીયાં, વડાં, ઢોકળાં, મુઠીયાં વગેરે ઘી તથા તેલમાં બનાવેલા કે તળેલા પદાર્થો તેમજ સુકો મેવો આ ઋતુનો વધારે અનુકુળ ખોરાક છે.

૧૦. બની શકે તેમણે આ ઋતુમાં ભોંયતળીએ વસવાસને બદલે બીજે ત્રીજે માળ વસવું.

૧૧. નદી તથા તળાવનાં પાણી, દીવસની ઉંઘ, તડકો તથા કસરત એટલાં વાનાંનો આ ઋતુમાં ત્યાગ કરવો.

૧૨. સ્ત્રીસંગ મધ્યમ, અને રાત્રીએ જાગવું નહિ; ઠંડો પવન લેવો નહિ, બનતાં સુધી ભેજવાળી, કાદવવાળી કે પાણીવાળી જમીનપર ઉઘાડે પગે ચાલવું નહિ, ભીનાં કપડાં પહેરવાં નહિ, વાછંટ સામે બેસવું નહિ, પાલર પાણીમાં ન્હાવું નહિ અને ઘર આગળ કાદવ કે ગંદકી થવા દેવી નહિ.

શરીર રચના.

General Structure of the Body.

સૃષ્ટિની ઉત્પત્તિ વિષે.

શરીરની ઉત્પત્તિ તથા તેની રચના વિષે વિચાર કરતા પહેલાં જે સૃષ્ટિનાં તત્વોવડે શરીર બનેલું છે તે સૃષ્ટિની ઉત્પત્તિ વિષે પણ બહુ સૂક્ષ્મ નહિ તોપણ કાંઇક સામાન્ય અને સાદી સમજણ આપણે મેળવવી જરૂરની છે. વાસ્તવિક રીતે વિચાર કરી જોતાં સૃષ્ટિનો આરંભ કે અંત નથી. કેમકે જે પદાર્થો અને પરમાણુઓમાંથી સૃષ્ટિ રચાણી છે અને રચાયા કરે છે, તે પદાર્થો અને પરમાણુઓ વિકારવાન છે પણ નાશવંત નથી. અભાવમાંથી ભાવનો સંભવજ નથી. શૂન્યમાંથી સૃષ્ટિ થઇ શકેજ નહિ. પૂર્વે અથવા કોઇએક કાળે આ સૃષ્ટિના પૃથ્વી, વાયુ, વગેરે પદાર્થોની હયાતી પહેલાં આ જગત બ્રહ્મમય હોવું જોઇએ. પશ્ચિમનું પદાર્થ વિજ્ઞાન અને શાસ્ત્ર (Science) પણ સાક્ષી આપે છે કે, બ્રહ્મ અથવા વિશ્વચૈતન્ય સર્વ સમયમાં હયાતી ભોગવતું આવેલું છે, ભોગવે છે અને સદા ભોગવશે. એ ચૈતન્ય અથવા પરમાત્માનો કદિ નાશ નથી. આર્યવિદ્યા પ્રમાણે એ ચૈતન્ય કેવળ નિરાકાર છે એમ પણ નથી; કેમકે જો બ્રહ્મ કેવળ નિરાકાર હોય તો નિરાકાર બ્રહ્મમાંથી સાકાર સૃષ્ટિની ઉત્પત્તિનો સંભવ થઇ શકતો નથી. આ બ્રહ્મ અથવા પરમાત્મા સદૈવ જડ અથવા માયાના કિંચિત અંશવાળું છે, એટલે નિરાકાર પરમાત્માના એક દેશમાં જડરૂપ માયાની સ્થિતિ છે.* બીજી રીતે કહીએ તો માયા પોતે ચૈતન્યના સંબંધ વગરની નથી. માયા નિરંતર પરમાત્માના સંબંધથી, જેમ બીજમાંથી વૃક્ષ અને વૃક્ષમાંથી બીજ થાય છે તેમ, સદા વિસ્તાર તથા સંકોચ પામે છે. આ માયા અથવા જડ પરમાણુઓના વિસ્તાર સમયે સર્વ પરમાણુઓ કરોળીયાની જાળની પેઠે પ્રસરે છે અને જગતરૂપે દૃશ્યમાન થાય છે, અને સંકોચ સમયે એક અદૃશ્ય પરમાણુરૂપે રહે છે. આ પરમાણુનો એટલે જે પરમાણુઓવડે સૃષ્ટિની ઉત્પત્તિ, સ્થિતિ અને લય થયા કરે છે

---

* "પરમાત્માના સ્વપ્રકાશરૂપમાં એક અંશ સર્વ વિશ્વ છે અને ત્રણ અંશ અમૃત છે."—ઋગ્વેદ, મંડળ ૧૦, સૂક્ત ૯૦.

અથવા રૂપાન્તર થયા કરે છે, તે પરમાણુનો ક્ષય કદિપણ થતો નથી, અને તેથી સૃષ્ટિને આદિ કે અંત નથી.

પરમાણુરૂપ જડના અંશવાળા પરમાત્મારૂપી ચૈતન્યમાંથી આકાશ, વાયુ, અગ્નિ, પાણી અને પૃથ્વી ઉત્પન્ન થયાં છે, અને જગતના સર્વે પદાર્થો એ પાંચ પંચમહાભૂતના પરસ્પર રસાયન યોગથી થયેલા છે. જ્યાં સુધી એ રસાયન યોગ તે પદાર્થોમાં ચાલતો રહે છે, ત્યાં સુધી તે પદાર્થો તેની સાંપ્રત સ્થિતિમાં હયાતી ભોગવતા જોવામાં આવે છે, અને જ્યારે એ ક્રિયા બંધ પડે છે ત્યારે તે પદાર્થો રૂપાન્તર થઇ બીજું સ્વરૂપ પકડે છે, અથવા તેનાં પ્રથક પ્રથક તત્વો તે તે જાતનાં મૂળ તત્વો (પૃથ્વી, પાણી વગેરે) સાથે મળી જઇ તે પદાર્થો અદૃશ્ય થાય છે. આવી રીતે જડ અને ચૈતન્ય શક્તિના પ્રભાવવડે નિરંતર ચાલી રહેલી રસાયન ક્રિયાથી સૃષ્ટિમાં નાના પ્રકારના પદાર્થો હયાતીમાં આવે છે અને પાછા અદૃશ્ય થાય છે. એ ક્રિયાને આપણે "ઉત્પત્તિ" અને "નાશ" એવું નામ આપીએ છીએ, પણ ખરૂં જોતાં આ સૃષ્ટિમાંથી કોઇ વસ્તુની વાસ્તવિક રીતે ઉત્પત્તિ કે નાશ થતોજ નથી. માત્ર રૂપાન્તર થયા કરે છે.

બ્રહ્મ અને માયા

આ સૃષ્ટીના સર્વ પદાર્થો, ત્યારે, બ્રહ્મ (ચૈતન્ય) અને માયા (જડ) એ બે અનાદિ અને અવિનાશી શક્તિઓ અથવા શક્તિવાન્ વસ્તુઓ વડે થયેલા છે. બ્રહ્મ જેને પરમાત્મા, પુરૂષ અથવા ચૈતન્ય એવા નામથી પણ બોલાવવામાં આવે છે, અને જે આ સૃષ્ટીની ઉત્પત્તિનું મૂળકારણ, ઇચ્છા રહિત તથા કેવળ આનંદ સ્વરૂપ છે, તે બ્રહ્મની નિત્ય[1]-પ્રકૃતિ[2] સુર્યના પ્રતિબિંબ જેવી છે. આ પ્રકૃતિને માયા, અથવા જડ એવાં નામથી પણ ઓળખાવવામાં આવેલ છે. તે માયા જડ એટલે અચેતન છતાં પરમાત્માના ચૈતન્યના યોગથી તેણે આ આખું જગત નાટક સરખું, અને અનિત્ય એટલે ઉત્પત્તિ તથા નાશવાળું કર્યું. જગતને ઉત્પન્ન કરવાવાળી આ પ્રકૃ-

---

૧. ભૂત, ભવિષ્ય તથા વર્તમાન ત્રણે કાળમાં રહેનારી ૨. પ્રકૃતિ-સત્વ, રજ, તથા તમ એ ત્રણેની સમાન અવસ્થા.

તિએ જગત વિષયમાં ઇચ્છાવાળી " બુદ્ધિ " ઉત્પન્ન કરી. એ " બુદ્ધિ " જેને મહત્ તત્વ કહેવામાં આવે છે, તેમાંથી બીજા ૨૪ તત્વો ઉત્પન્ન થયાં.

ચોવીશ તત્વો.

જે તત્વોથી સૃષ્ટિની રચના થયેલી છે, તેજ અથવા તેમાંના તત્વો વડેજ માણસના શરીરની રચના થયેલી છે. આર્ય વૈદ્યકશાસ્ત્ર માણસનું શરીર ૨૪ તત્વોનું બનેલું મનાવે છે. એ ચોવીશ તત્વો નીચે પ્રમાણે છે.

૧. મૂળપ્રકૃતિ.	૫. જ્ઞાનેન્દ્રિયો.
૧. બુદ્ધિ.	૫. કર્મેન્દ્રિયો.
૧. અહંકાર.	૫ સૂક્ષ્મ રૂપો.
૧. મન	૫. પંચમહાભુત.

ખુલાસો:—

મૂળ પ્રકૃતિ—એટલે જેને માયા અથવા જડ કહેવામાં આવે છે તે. એ માયાના ત્રણ ગુણ છે. " સત્વ, " " રજ, " " તમ. " આ ત્રણ ગુણો તેની સમાન અવસ્થામાં સદૈવ હિતકારી છે અને અસમાન અવસ્થામાં વિકાર ઉત્પન્ન કરે છે. પ્રકૃતિના આ ત્રણ ગુણ–ધર્મમાં વધઘટ થવી તેનું નામ વિકાર અથવા વ્યાધિ છે. સત્વગુણ સત્યનો પ્રકાશ કરે છે, રજોગુણ રાગરૂપ ઉત્પન્ન કરે છે અને તમોગુણ બુદ્ધિનો નાશ કરે છે.

બુદ્ધિ—મૂળ પ્રકૃતિનો ચૈતન્ય સાથે યોગ થવાથી તેણે કાંઇ કાર્ય કરવાની ઇચ્છાવાળી બુદ્ધિ ઉત્પન્ન કરી.

અહંકાર—બુદ્ધિમાંથી અહંકાર ઉત્પન્ન થયો. અહંકારનાં ત્રણ સ્વરૂપ થયાં. ૧. સત્વગુણયુકત, ૨. રજોગુણયુકત અને ૩. તમોગુણયુકત.

મન—સત્વગુણયુકત અહંકારમાંથી " મન " ની જ્ઞાનેન્દ્રિય ઉત્પન્ન થઇ. મન પણ ત્રિગુણી છે:—

સત્વગુણી મનના ધર્મ—આસ્તિકપણું, ઉદારતા અથવા સમભાવ, ક્રોધરહિતપણું, સત્યવચન, બુદ્ધિ, ધૈર્ય, ક્ષમા, દયા, જ્ઞાન, સરલતા, અનિન્દિત અને ઇચ્છા વિનાનું કર્મ તથા આદર યુકત વિનય.

રજોગુણી મનના ધર્મ—ક્રોધ, બીજાને મારવાની ઇચ્છા, સુખની અધિક ઇચ્છા, દંભ, કામના, ભુંડાં વચનો, અધૈર્ય, અહંકાર, અભિમાન, પ્રવાસની ઇચ્છા. . . . .

વૈદ્યક અભિપ્રાય અને અનુભવ.

Medical Advice & Experience.

ક્ષયરોગ—લાગુ પડવાનાં કારણો શોધી કહાડી ને દૂર કરવા માટે ઈંગ્લંડની સરકારે એક બાદશાહી કમીશન નીમ્યું હતું. એ કમીશને તૈયાર કરેલા રીપોર્ટમાં એક એવી ભલામણ કરવામાં આવી છે કે, પરાંઓમાં જાહેર કસાઇખાનાંઓ બંધાવવાં અને એ ખાતાના ઇન્સ્પેકટરોએ તપાસ કરી કતલ કરવા માટે જે જાનવરો મુકરર કર્યા હોય તે જાનવરોના ઉપર ચોકસ નિશાનીઓ કરવી. પરાંઓમાં બીજે ઠેકાણેથી વેચાવા આવતાં માસની પણ તપાસ કરાવવી. ગામડાઓમાં વેચાતાં માંસ ઉપર દેખરેખ રાખવાની કાઉન્ટી કાઉન્સીલો (પરગણાંઓની મંડળીઓ) ને ફરજ પાડવી. એ કમીશન વધુ એવી પણ સૂચના કરે છે કેઃ—

દૂધ મારફત ક્ષયના રોગનો ચેપ માણસોને લાગુ પડે છે. માટે ગાયો તથા ભેંસોના સ્તનના (આંચળના) સઘળા રોગો વિષે સત્તાવાળાઓને ખબર આપવાને દૂધવાળા ગતવા, ગવલીઓ અને ભરવાડોને કાયદાની રૂએ ફરજ પાડવી; તેમજ દુધ મેળવવા અને તે વેચવાના સંબંધમાં ચોકસ ધારાઓ નક્કી કરવા. કમીશનના એ રિપોર્ટમાં બીજી એક અગત્યની બીના ઉપર ભાર દઇને ભલામણ કરવામાં આવી છે; તે એ કે, ગોવાળોને ક્ષય રોગ તોડવા માટેની "ટ્યુબર કયુલીન" નામની દવા એવી શરતે મફત પુરી પાડવી કે જે જનાવરો ઉપર એ દવાની અસર થાય તે જનાવરોને બીજાં જનાવરોથી અલગ રાખવાનું તેમના માલેકો માથે લે.

* * * * * *

ધનુરવા અને જડબું બીડાઇ ખેંચાઇ જવાના રોગનો ખાતરી પૂર્વક અને અસરકારક ઉપાય પારીસખાતેનાં જાણીતાં "પાસ્ટયુર ઈન્સ્ટીટયુટ" ના એક ઉસ્તાદ મોં૦ રૂએ પોતાના મિત્રોની મદદથી શોધી કાઢેલો જણાવવામાં આવે છે. આ રોગનો ઉપાય કરવા માટે ચામડીની અંદર પીચકારી મારવા માટેની રસી જરમનોએ પ્રથમ બનાવી હતી, પણ બારીક તપાસ લેતાં તે કશા ઉપયોગની જણાઇ નહિ હતી. મોં૦ રૂએ પોતે કરેલા અખતરાઓ ઉપરથી તે એવા છેવટ ઉપર આવ્યો હતો કે ધનુરવા તોડનારી રસીની પીચકારી ચામડીના પડદાઓની અંદરથી ભેજાં (મગજ) ને જઇ પહોંચે એવી રીતે મારવી કે જેથી ખુદ દરદના મથક સુધી જઇ પહોચે. એ તર્કને આધારે તેણે જનાવરો ઉપર કેટલાક અખતરાઓ અ-

જમાવી જોયા, જેનું પરિણામ ઘણું ફતેહમંદ ઉતરવાથી મેાં૦ રૂએ પારીસના આગેવાન તબીબો સાથે પત્ર વ્યવહાર ચલાવ્યો અને પોતે તૈયાર કરેલી રસી એક દરદી ઉપર અજમાવી જોવાની તેમને ભલામણ કરી તે ઉપરથી ગયા એપ્રીલ માસની તા. ૨૬ મીના રોજ ધનુરવાથી પીડાતા એક દરદી ઉપર એ રસી અજમાવી જોવામાં આવી હતી. ડાકટર કવીનુ નામે એક વિદ્વાન તબીબે એ દરદીના માથાની ખોપરી ખુલ્લી કરી જોઇ હતી અને તે પછી મેાં૦ રૂએ પોતે તૈયાર કરેલી રસી બારીક ચામડીના પડદાની અંદરથી ભેજાંમાં દાખલ કરી હતી. એ દરદી હાલમાં તદન સાજો થયો છે. એ અખતરાને લગતી સઘળી વિગતવાર હકીકત ફ્રાન્સની "એકેડેમી ઓફ મેડિસિન" નામની વિદ્વાન તબીબોની મંડળી આગળ રજુ કરવામાં આવનાર છે.

* * * * * *

ફળોનો ઉપયોગ જુદા જુદા રોગ ઉપર ઘણી સારી અસર કરતો માલમ પડેલો છે. જુદાં જુદાં ફળોમાં જુદી જુદી જાતની "આસીડો" (ખટાણો) સમાયેલી છે. ફળ માંહેની "આસીડ" લોહીમાં મળતાં તે માંહેના નકામાં પદાર્થોનાં તત્વોને છુટાં પાડી નાખે છે, અને તેથી ગુડદા (મૂત્રાશય) મારફત તેવા પદાર્થો મોટા જથામાં બહાર નીકળી જાય છે. ફળોની એવી શક્તિને લીધે સંધિવા, નજલો, રેતી અથવા પથરી વગેરે દરદોમાં તે ફળો ઘણાં ગુણકારી થઇ પડે છે. સંભાળ ભરેલી રીતે ફળોના ખોરાક ઉપર નિર્વાહ કરવાથી અતિશય જાડું થઇ ગયેલું શરીર ઘણું સુધરે છે. ફળ માણસનો કુદરતી ખોરાક હોવાને લીધે અચંબા જેવા ફેરફારથી તે ખોરાક માંસના રેસાઓને તેમની અસલ સ્થિતિમાં લાવી મેલવાની શકિત ધરાવે છે. વળી પુષ્ટી આપનારાં તત્વોને સગવડ ભરેલી રીતે ઠેકાણે પાડવાને ઉત્તમ ગુણ તેઓમાં સમાયેલો છે, અને તે પણ શરીરના બાંધા ઉપર અજાયબ જેવી અસર કરવાને કામે લાગે છે.

સફરજંદ (ફળ) છોકટાપણાના ઉપર બહુજ સારી અસર કરતું માલમ પડેલું જણાવવામાં આવે છે અતિશય દારૂ પીવાના વ્યસનને અને તે વ્યસનથી થયેલી શરીરની ખરાબીને દૂર કરવાનો સહેલો અને અસરકારક ઉપાય શોધી કાઢવાનો એક જરમન ડોકટર દાવો કરે છે. એ ઉપાય જેવો સહેલો છે, એટલોજ મન ગમતો છે, અને તે "સફરજંદ" છે. એ ડાકટરના મત પ્રમાણે જમવાની દરેક વેળાએ સારા સફરજંદ ખાવાથી ગમે એવો દારૂડીઓ એ બુરી ટેવમાંથી છુટી શકે છે. તે જણાવે છે કે "સફરજંદ"માં એવા ગુણો સમાયેલા છે કે, જેને લીધે દારૂની-

જે ઇચ્છા અને તલબ થાય છે તે સફરજંદ ખાવાથી સમૂળી મટી જાયછે. એ ડાક્ટરના અભિપ્રાય પ્રમાણે સફરજંદમાં એવો ગુણ હોય તો અમો એ જરમન તબીબનો તેમણે કરેલી શોધને માટે ભારે મ્હોટો ઉપકાર માનીએ છીએ, અને દારૂના વ્યસનમાંથી મુક્ત થવાને ઇચ્છા રાખનારા દારૂડીઆઓને આ શોધનો અનુભવ લેવાની અમો ભલામણ કરીએ છીએ.

મરકી–વગેરે ચેપી રોગોના ઉડતા જંતુઓને દૂર રાખવાનો એક સહેલો અને સસ્તો ઉપાય છે. દેશી વૈદ્યક શાસ્ત્રમાં એ વસ્તુને માટે ઘણી ભલામણ કરવામાં આવેલી છે, અને અમે અમારા આ ચોપાનિયામાં એક કરતાં વધારે વખત એ વિષયપર સૂચના કરેલી છે. પણ દેશી વૈદ્યક શાસ્ત્રના ઉત્તમ ઉપાયો ઉપર અવિશ્વાસની નજરથી જોનારા અને વિદેશી વૈદાંપરજ દિવાના થયેલા અમારા દેશી ભાઇઓના વિશ્વાસને માટે અમો જણાવીએ છીએ કે, એક વિદેશી ડૉકટર પોતાનો અનુભવ જાહેર કરે છે કે, " તેલ " માં જંતુઓનો નાશ કરવાનો અને ઉડતા જંતુઓને શરીરના સંપર્કથી દુર રાખવાનો ઘણોજ સહેલો અને સરસ ઉપાય માલુમ પડેલો છે. હવામાં નિરતર ઉડતાં ઝેરી તત્વો અથવા ઝેરી જંતુઓ શરીરના સંબંધમાં આવીને શરીરની ત્વચાને તેમજ અંદર પ્રવેશ કર્યા પછી અંદરનાં મર્મ સ્થાનોમાં નિરંતર વિકાર ઉત્પન્ન કર્યા કરે છે, અને તેથી એવાં ઝેરી તત્વો કે ઝેરી જંતુઓમાંથી શરીરનું રક્ષણ કરવાના ઉપાય તરીકે કોઇ વસ્તુની નિરંતર સહાયતા લવાની જરૂર છે. "તેલ" તેને માટે સર્વોત્તમ વસ્તુ માલમ પડેલ છે. વૈદ્યકશાસ્ત્રે 'તૈલાભ્યગ" એટલે શરીરપર તેલ ચોળવાના નિત્યના અભ્યાસને માણસોના દિનચર્યામાં દાખલ કરેલ છે. આ તૈલમાં કેટલીક સુગંધી વસ્તુઓ મેળવવાથી તે વિશેષ ગુણકારી થઇ શકે છે, અને અમોએ એવાજ હેતુથી તૈયાર કરેલું "અભ્યંગ" એ હેતુ સારી રીતે પાર પાડવાને ફતેહમંદ નીવડેલું છે. આ અમારૂં "અભ્યંગ" મરકી કોલેરા, અને બીજા ઉડતા રોગોને દુર રાખવાના સર્વોત્તમ ઉપાય તરીકે સિદ્ધ થયેલું છે. આ વાતને અનુમોદન મળે એવો અભિપ્રાય હાલમાં એક વિદ્વાન ડાકટર તરફથી બહાર પડેલો છે. એ ડાકટર જણાવેછે કે, "તેલ" જંતુઓને મારીનાખે છે. અને ઉડતાં ઝેરી તત્વો કે જંતુઓને શરીરથી દૂર રાખે છે. મરકીના વખતમાં ઘાંચી લોકો અથવા તેલ પીલવા વાળા તેલીઓ વર્ગ એ રોગથી મુક્ત રહેલો જોવામાં આવેલો છે." આ ઉપરથી એ ડાકટર તેલનું "અભ્યંગ" શરીરે ચોળવાની ભલામણ કરે છે. અમોને આ વાત નવી નથી લાગતી.

પ્રાચીન આર્ય લોકોના વૈદ્યકશાસ્ત્રમાં આ વાત હજારો વર્ષ પહેલાં થી નોંધાયેલી છે. વિદેશી શોધો અને વિદેશી વસ્તુઓના મોહમાં ફસાયેલા ફિસીયારી ખોર દેશીઓના દિલમાં દેશી ભલામણ ઠસતી નથી. એવાજ એક તેલને વિલાયતના લોકો નવા શોધ તરીકે ભભકાદાર શીશીઓમાં ભરી આ દેશમાં મોકલી દેશે, ત્યારે ફેશનના ફંદમાં ફસાયેલા બિચારા દેશી જુવાનીઆઓ તેવી ભભકાદાર શીશીઓ પર તુટી પડી ખીસાં ખાલી કરશે! અમારૂં "તૈલાભ્યંગ" નિત્ય શરીરે ચોળવાની અમો દરેક માણસને ભલામણ કરીએ છીએ, અને મરકીના વખતમાં તો એ પાપી ઉડતા રોગના હુમલામાંથી બચવાના ઉપાય (Preventivo) તરીકે વાપરવાની અમો ખાસ ભલામણ કરીએ છીએ. આ અમારા તૈલાભ્યંગમાં આ એકજ ગુણ નથી, અને તેથી માત્ર એટલુંજ લખવું બસ થશે કે વધારે વિગત માટે અમારી દવાશાળાની લોક પ્રિય દવાઓનાં સુચી પત્રો મંગાવી વાંચવાં અથવા તેલની એક શીશી મંગાવી વાપરી અનુભવ લઈ ખાત્રી કરવી.

બીડી પીનારાઓને ઉપયોગી સૂચના.

આ દેશના જુવાનીઆઓમાં બીડી પીવાનો ચડસ દિન પ્રતિદિન વધતો જાય છે, અને નાની ઉમરના છોકરાઓ પણ એ ખરાબ વ્યસનના ભોગ થઇ પડતા નજરે પડે છે. બીડી કોણે પીવી, ક્યારે પીવી અને કેવી રીતે પીવી, તેનું પણ કશું ધોરણ જોવામાં આવતુ નથી. આમ ધોરણ વિના બીડી પીવાનો પવન વધવાથી પરિણામે હાનિજ છે અને લાભ કશો પણ હોય એમ કહી શકાતું નથી.

તંબાકુ પીવા માટે માણસોએ જુદાં જુદાં સાધનો શોધી કાઢયાં છે. હુક્કા, ચલમ, નળીઓ અને બીડીઓ, એ સર્વ તંબાકુ પીવાનાં સાધનો છે. મહેનત, શ્રમ, અને ખર્ચનો બચાવ કરવા માટે માણસોએ હુક્કા મૂકીને ચલમો લીધી, ચલમો મુકીને નળીઓ શોધી કહાડી અને ઓમાં પણ પડતી અગવડ અને ખટપટનો બચાવ કરવા સારૂ પાંદડાંની વાળેલી બીડીઓ પીવાની સૌથી સહેલી રીત પસંદ કરી, પણ એવા સહેલા ઉપાયો શોધી શ્રમનો અને ખર્ચનો બચાવ કરવા જતાં તેમણે પોતાના શરીરને થતી હાનિ કે લાભનો વિચાર બાજુપર રાખી દીધો.

તંબાકુ પીવાથી જે કાંઈ પણ લાભ હોય તો તે હુક્કા મારફત પીવાથી લાભ છે અને તેનાથી જે બારે હાનિ થાય છે તે હુક્કા માર-

ફૂન પીવાથી ઘણી થોડી થાય છે! આપણા દેશમાં વિશેષ કરીને સર્વત્ર હુક્કા પીવાનોજ ચાલ હતો અને હજુ પણ ગામડાઓમાં વિશેષ કરીને હુક્કા પીવાનો રીવાજ કાયમ રહેલો છે. આ દેશના પાટીદારો, કણબીઓ, ગરાશીઆઓ, અને તેમના સહવાસમાં આવનારી બીજી હલકી જાતમાં પણ હુક્કા પીવાનો ચાલ વિશેષ જોવામાં આવે છે. જે ખરાબી થતી ચાલી છે તે શેહેરોમાં થઇ છે. શેહેરોમાં બ્રાહ્મણ, વાણીયા જેવી ઉંચી જાતના લોકોમાં પણ તંબાકુ પીવાનું વ્યસન વધવા માંડ્યું છે, અને સર્વ પ્રકારની નાજુકાઇની સાથે તંબાકુ પીવામાં પણ તેમણે પસંદ કરેલી નાજુકાઇએ તેમની ખરાબી કરવા માંડી છે. તંબાકુ પીવાની જે હલકામાં હલકી અને વિશેષ હાનિ કરનારી બીડીની રીત તે શેહેરોમાં પ્રસરી છે.

હાલમાં તંબાકુ પીનારી દુનિયામાંના કેટલાક અનુભવીઓ પોતાનો એવો અનુભવ જાહેર કરે છે કે તંબાકુ પીવાની સૌથી સારી અને ફાયદેમંદ રીત હુકકો પીવાની છે, અને તેથી સુધરેલી દુનિયામાં પણ હવે ફેશનેબલ સીગારેટો અને પાઇપો (નળીયો) ને છોડી દઇને હુક્કા પીવાનું પસંદ કરવા માંડ્યું છે.

તંબાકુ પીવાના સંબંધમાં કેટલીક ઉપયોગી સુચનાઓ એક જરમન તબીબે એક વૈદક ચોપાનિયામાં પ્રગટ કરેલી છે, જેનો કેટલોક સાર અમે નીચે આપીએ છીએ. તંબાકુ પીનારાઓનાં મોઢાં, દાંત, હોજરી, ફેફસાં, હૃદય અને ચામડીની ઘણાં વરસ સુધી તપાસ ચલવી મેળવેલા અનુભવ ઉપરથી તે ડાકટર જણાવે છે કે:—

નાસ્તો કર્યા પહેલાં અથવા હોજરી ખાલી હોય તે વેળાએ કદિપણ બીડી પીવી નહિ. નાચતાં નાચતાં કે દોડતાં દોડતાં, સાઇકલ ઉપર સ્વારી કરતાં કરતાં, પહાડપર ચડતાં ચડતાં, હલેસાં મારતાં, કે થાક લાગે એવી કાંઇ પણ કસરત કે કામ કરતી વેળાએ કોઇએ પણ બીડી પીવી નહિ. ફ્રેન્ચો અને રશિયન લોકોને નાકવાટે બીડીનો ધુમાડો કાઢવાની ભુંડી ટેવ પડેલી છે, પણ નાકવાટે ધુમાડો અંદર લેવાથી કે બહાર કાઢવાથી ઘણી હાનિ છે. બીડીનો ધુમાડો જેમ નાક આગળથી દૂર રાખવો તેમ આંખ આગળથી પણ દૂર રાખવો. તંબાકુ પીવાની નળી ટુંકી કરતાં જેમ લાંબી હોય તેમ વધારે સારૂં; તંબાકુ પીવા માટે લાંબી નળીનો ઉપયોગ બહુ લાભકારક થઇ પડે છે. બીડીનો ચાર પંચમાંઉશ ($\frac{4}{5}$) જેટલો ભાગ

બળી રહ્યા પછી વધારે વખત તે બીડી નહિ પીતાં ફેંકી દેવી, બીડી પીનારાઓએ એક પ્યાલા પાણીમાં એક ચમચો ભરી મીઠું નાખી તે વડે પોતાનું મોઢું સાફ કરવું અને રાત્રે એ પાણીવડે કોગળા કરવા તેમજ દાંત વચ્ચેના સઘળા ખાડાઓ તે પાણીથી બરાબર સાફ કરવાની સંભાળ લેવી.

ઈગ્લંડ દેશમાં નાનાં નાનાં છોકરાંઓ સીગારેટ બીડી પીવાની લતમાં ફસાઇ પડેલાં છે, અને તે વિષે એ દેશમાં જ્યાં ત્યાં ચર્ચા ચાલે છે. એ દુષ્ટ વ્યસન વિષે વૈદ્યક મંડળ વિચારો ચલવે છે અને બીડીથી શી ખરાબી થાય છે તેની અજમાયેશ થવા લાગી છે. "જરવીસ એસ વ્હાઇટ" કરીને એક વિદ્વાન ડાક્ટર એક બીડીના વ્યસનીનો આશ્ચર્યકારક દાખલો આપે છે, જે દાખલો અત્રે ટાંકી લઈ આ દેશના અમારા બીડીના ચુસ્ત ઉપાસકોનું તે તરફ લક્ષ ખેંચવામાં આવે છે. ડાક્ટર જરવીસ જણાવે છે કેઃ—

" મારા હાથમાં એક એવો કેસ આવ્યો હતો કે, જેમાં વધારે બીડી પીવાથી હાડકાં ઘણુંજ નબળાં પડી જઇને એક અઢાર વરસના જવાનનું બીડીના વ્યસન થીજ મૃત્યુ નીપજ્યું હતું. એ જુવાન અકસ્માત પડી ગયો અને તેથી તેની જાંગનું હાડકું વચમાંથી ભાગી ગયું. તપાસ કરતાં તે જુવાન માણસનાં હાડકાં ઘણાં નબળાં અને વાંકાં ચૂંકાં થઇ ગયેલાં માલમ પડયાં. તે છોકરાના બાપે જણાવ્યું કે "તેનો દીકરો સદા નબળો અને રોગી છે. તેને પ્રસગે પ્રસંગે વાઇ (ફેફરૂં) આવેછે તેથી તેના હાડકાં નબળાં છે." ઉપર લખી સખ્ત ઇજા થવાને લીધે તે છોકરાને હૉસપીતાલમાં દાખલ કરવામાં આવ્યો હતો. હાસપીતલમાં લઇ ગયા પછી વધુ તપાસ ચલાવતાં માલમ પડયું કે તે જુવાન જબરો બીડી પીનાર હતો. તેને બીડી પીવાનું બંધ કરતાં તેની હાલત સુધરી ગઇ અને હાડકાંને નુકશાન થતું અટકયું. સારો થયા બાદ ઇસ્પીતાલમાંથી છુટો થયા પછી તે જુવાને ફરી બીડી પીવાનું શરૂ કર્યું, અને તેથી ફરી પાછો લથડી ગયો તથા તેનાં હાડકાંને ફરી બે વાર નુકશાન થયું. ત્યાર પછી થોડાજ વખતમાં ફેફસાંના દરદથી મરણ પામ્યો".

ઉંઘ લાવવા વિષે વૈદ્યક અભિપ્રાયો.

કુદરતની સર્વ કીમતી દવાઓમાં ઉંઘ સર્વેથી કીમતી દવા છે, પણ તે

ઉંઘ મેળવવી શી રીતે તે થોડાઓજ સમજી શકે છે. અમેરિકાખંડમાં કેનેડા દેશના મોન્ટ્રીયલ શહેરની "બ્રિટિશ મેડિકલ એસોસિએશન" નામની વૈદક મંડળીની એક સભામાં એ વિષય ઉપર થોડા વખત પર જાણવા જોગ તકરાર ચાલી હતી અને ઘણી ઉપયોગી સૂચનાઓ થઇ હતી. વૈદક મંડળો તરફથી આપવામાં આવતા આવા અભિપ્રાયો ખાસ અગત્યતા ધરાવે છે, અને જાહેર લોકોએ એ વાતપર પૂરતું ધ્યાન આપવાની જરૂર છે, તે કહેવાની કાંઇ જરૂર નથી.

૧ એ સભામાંના એક ડૉકટર કહે છે કે એવો અભિપ્રાય આપ્યો હતો કે "શરૂવાતમાં કામ ચલાઉ ઉપાય તરીકે જો કે ચોકસ દવાઓ ઉંઘ લાવવા સારૂ કામે લાગી શકે છે, તેમ છતાં જો તે દવાઓ તરતજ અસર ન કરે તો તેવી દવા વાપરવી એકદમ બંધ કરવી જોઇએ. જો એવી વખતે દવા ચાલુ રાખવામાં આવે તો તેથી ગેરલાભ અથવા નુકસાન થયા વગર રહેતું નથી. ઘણીક વખત દવા વિના સાદા ઇલાજોથી ઉંઘ લાવી શકાય છે અને તે ઇલાજોમાં "ચંપી" મુખ્ય છે.

૨ "ગરમ પાણીએ ન્હાવાનો ઇલાજ પણ ઘણો ઉપયોગી છે અને ઘણીક વખત તે અસરકારક થઇ પડે છે. ઘણી ઉશ્કેરાયલી હાલતમાં ગરમ પાણીમાં બેસવાથી તરતજ ઉંઘ આવવાના દાખલા બનેલા છે."

૩ એક બીજો તબીબ કહે છે કે, "ઉંઘ વિના પીડાતો એક દરદી ખુલ્લી હવામાં ઝાડો નીચે ઝુલતા હીંચકામાં કે ઝોળીમાં તરતજ ઉંઘી શકયો હતો અને જરા પણ દવા દારૂ વિના એવા ઘણાએક દરદીઓને હું ઉંઘમાં નાંખી શકયો હતો."

૪ કેટલીક વખતે સુતી વેળાએ ગરમ દુધ પીવાથી જોઇતી ઉંઘ આવી શકે છે.

૫ કેટલાંક દરદોને લીધે ઉંઘ નથી આવતી, પણ ઘણી વખત તો ઉંઘ નહિ આવવાનાં કારણો ઘણાં સાધારણ હોય છે. ધંધાની વધતી જતી ધાંધલ અને તેને અંગે રહેતી ઘણા પ્રકારની ચિંતાઓ ઉંઘનો નાશ કરે છે. આવા ધંધાદારી માણસો રાતે સુવા જતી વખત પણ પથારીમાં પડયા પડયા પોતાના ધંધાના વિચારો ચલવ્યા કરે છે, અને તેથી તેવા માણસોને ઉંઘ નહિ આવે એમાં આશ્ચર્ય નથી. સુવા જતી વખત દિવસની જંજાળ કે કામકાજનો કશો વિચાર કર્યા વિના પથારીમાં સુઇ જવાથી તુરત ઉંઘ આવી શકે છે. પણ બહુ પ્રવૃત્તિવાળા માણસોને બિછા-

નામાં પોતાના કામકાજનો વિચાર આવ્યા વિના રહેતો નથી, અને તેથી તેમની ઉંઘને ખલેલ પહોંચ્યા વિના પણ રહેતી નથી. એવા લોકોને સુતી વખત ગરમ દુધ પીવાથી ફાયદો થાય છે.

૬ ગ્લાસગો શહેરનો જાણીતો તબીબ મેકફારલેન કહે છે કે "હમેશના વખતથી વહેલા સુવા જવાના કરતાં નિયમસર સુવાની ટેવ પાડવી ઘણી ઉપયોગી છે. ઉંઘ લાવવા માટે દવા દારૂના ઇલાજો અજમાવવાથી બનતાં સુધી દુર રહી ઉપલા સાદા ઉપાયો અજમાવવા ઉપર પ્રથમ ખાસ ધ્યાન આપવું જોઇએ. બીજાં કોઇ દરદને લીધે ઉંઘ નથી આવતી એવું જણાય તોજ બીજા ઉપાયો કામે લગાડવા અને તે તે ધંધો કરનારા વિદ્વાન ડાકટરોની સલાહ લઇને કરવા."

લાંબી જીંદગીનાં મનુષ્યો.

Instances of Long Life.

નામ.	ઉમર.	જાણવાજોગ હકીકત.
ફુગના—	૩૭૦—	આ માણુસ બંગાળા ઇલાકાનો નિવાસી હતો. તે સાદો અને શાંત સ્વભાવનો માણસ હતો. જો કે તદન અભણ હતો, તોપણ તેની યાદ શક્તિ એવી તો પ્રબળ હતી કે એ અઢી સદી એટલે બસો વરસ પહેલાં બનેલા બનાવોનું બારીક રીતે વર્ણન કરી શકતો હતો. તેણે પોતાની આ ૩૭૦ વરસની અસાધારણ લાંબી જીંદગીમાં ઘણી સ્ત્રીઓ જોડે વિવાહ કર્યા હતા, અને વળી એવું પણ જણાવવામાં આવે છે કે, તેના માથાના તથા દાઢીના વાળ કાળામાંથી કાબરચિત્રા અને કાબરચિત્રામાંથી ફરી કાળા એમ વારંવાર બદલાયા હતા. મરણ ૧૫૫૬.
પિટર ગ્રાકટૂન—	૧૮૩—	તે એક ફ્રેન્ચ ખેડુ હતો. મરણ ૧૭૨૪.
રયુકયો મિયા—	૧૭૫—	આ દક્ષિણ આફ્રિકાની સીદણ હતી. ઇતિહાસ કાર કહે છે કે તેણે તેણીને ૧૭૮૦ ના વરસમાં ૧૭૫ વરસની વયે જોઇ હતી ત્યારે તે એવી તો તનદુરસ્ત હાલતમાં હતી કે તે હજુ કેટલાંક વધા-

રે વરસ સુધી જીવશે એમ જણાયું હતું.

રેાવીન— ૧૭૪ } તે બન્ને ફ્રાન્સના ત્સુનીરવેા ગામમાં રહેતાં હતાં. તે-
રેાવીનની સ્ત્રી-૧૬૪ } મણે લગ્ન કર્યા પછી ૧૪૭ વરસની લાંબી મુદત સુધીમાં કાંઇક પણ કુસંપ કે કજીયેા ટંટા કર્યા વિના તેમણે પેાતાની જીંદગી સુખશાંતિમાં ગુજારી હતી. જ્યારે એ બન્ને મરી ગયાં ત્યારે તેએા પેાતાની પાછળ ત્રણ બેટાબેટીએા મુકી ગયાં હતાં, જેએામાંના સૈાથી નાનાની વય ૧૧૬ વરસની હતી. (ઇ. સ. ૧૭૩૦).

હેનરી જેકીન્સન-૧૬૯-તે ઇંગ્લંડના યેાર્ક શાયર પરગણાનેા હતેા. એક વેળા તેણે ૧૪૦ વરસની વાત ઉપર બનેલા બનાવની કોર્ટમાં સાક્ષી આપી હતી. તેની હયાતી દરમીયાન ઇંગ્લંડની ત્રણ રાણીએા તથા એક રાજાને ગરદન મારવામાં આવ્યાં હતાં, એક સ્પેનિશ તથા એક સ્કેાટિશ રાજાને ઇંગ્લંડની ગાદીએ બેસાડવામાં આવ્યા હતા તથા કેાડીબંધ બળવાએા અને હુલ્લડેા થયાં હતાં. મરણ ૧૬૭૦.

લેડીએકટન— ૧૩૭—તે એક અંગ્રેજ સ્ત્રી હતી. તે એક નમ્ર સ્વભાવની સ્ત્રી હતી. તે જોન્હ ફ્રાન્સીસ એડવર્ડ એકટનની વિધવા અને લૅાર્ડ એકટનની દાદી હતી. મરણ. ૧૮૭૩.

ચાલુ ચર્ચા.

Notes & News.

---

૧. સરદાર નાતુનાં સ્ત્રી શ્રીમતી લક્ષ્મીબાઇ વાળી અરજી અંતે સર વિલ્યમ વેડરબર્ને આમની સભામાં રજુ કરી છે.

૨. દેશમાં યુરેાપિયન ગેારા લેાકેાને હાથે દેશીએાનાં વારંવાર ખુનેા થાય છે, તે બાબત વર્તમાન પત્રેામાં આજકાલ ભારે મ્હેાટી ચર્ચા થવા માંડી છે.

૩. પુનાવાળા ઑનરેબલ મિ. તિલકને છોડવવા માટે ડૉકટર મેક્સ-મ્યુલર વગેરે કેટલાક વગવાળા ગૃહસ્થોની સહી વાળી અરજી નામદાર મહારાણીની હજુરમાં મોકલવામાં આવી છે.

૪. મિ. તીલક અને નાતુભાઇઓના સંબંધમાં આ દેશનાં એંગલો ઇન્ડીયન પેપરોએ બહુ બકારો કાઢવા માંડેલો હતો, તેમાં તેઓ પાછા પડવાથી અને ખરી વાત અજવાળામાં આવવાથી તેઓ હવે એવાં ખસીયાણાં પડી ગયાં છે કે હવે એ સંબંધમાં એક અક્ષર પણ ઉચ્ચારતાં નથી. પણ તેને બદલે હવે એક બે દેશીઓનાં દેશી પત્રો દેશીપેપરોનાં લખાણોને મારી મચડી રાજ્ય દ્રોહના ગુન્હામાં લાવવાનો નીચ પ્રયત્ન આદરી બેઠાં છે. એ વિષયપર પણ ન્યુસપેપરોમાં ભારે ચરચા થવા લાગી છે.

૫. ઇંગ્લડના માજી પ્રધાન સ્વર્ગવાસી મિ. ગ્લાડસ્ટનના અપૂર્વ ગુણોની આજકાલ ત્યારે પ્રશંસા થવા લાગી છે. તેમની હયાતીમાં તેમના જે પ્રતિપક્ષીઓ તેની વિરૂદ્ધ બોલતા હતા તેઓ પણ મિ. ગ્લેસ્ટનની પાછળ તેનાં એક અવાજે વખાણ કરે છે. એવું કહેવાય છે કે આ પૃથ્વીએ મિ. ગ્લેસ્ટન જેવા થોડાજ મહાન અને મહાત્મા પુરૂષોને જન્મ આપ્યો છે.

૬. સ્પેન અને અમેરિકાની લડાઇ ઝોલાં ખાય છે. "એક ઘાને બે કટકા" ની લોકોએ રાખેલી ધારણા ખોટી પડી છે, અને અમેરિકન તથા સ્પેનિશ દરીઆઇ કાફલાઓ દરીઆમાં શું ગોથાં મારે છે તે વિષે કાંઇપણ ચોકસ ખરા સમાચાર બહાર પડતા નથી. છેલ્લા ખબર મુજબ જણાય છે કે અમેરિકન લશ્કરનાં ૨૦૦૦) માણસો કયુબા બેટને કિનારે ઉતરી પડયા છે. એવું કહેવાય છે કે રોમનો વડો ધર્મ ગુરૂ " પોપ " વચમાં પડી સલાહ કરવાના સંદેશા ચલવે છે.

૭. આ દેશની નાણાં સંબંધી કઢંગી સ્થિતિ અને નાણાંના ચલણ બાબતનો સવાલ બહુ ચર્ચાય છે, અને તેને માટે તપાસ કરી રિપોર્ટ કરવા ઇંગ્લાંડમાં કમીટી નીમવામાં આવેલી છે. આ રિપોર્ટ આ દેશને કાંઇપણ સંતોષ કારક રીતે બહાર પડે એવી દેશી લોકો આશા રાખતા નથી, કેમકે આ દેશની સ્થિતિ સંબંધી ખરી ખબરો ઇંગ્લાંડની પ્રજાના ખ્યાલપર આવી શકતી નથી.

૮. વડોદરા તાબાના પીલવાઇ ગામના ગરાશીઆ લોકોએ મચાવેલ હુલ્લડ અને ગાયકવાડ રાજ્યના સત્તાવાળાઓએ લશ્કરી બળથી તોપનો મારો ચલાવી તેમને માર્યા તથા પકડયા અને તેમ કરતા ગામનાં ઘરો,

માણસો, જનાવરો અને થોડાંએક દેવસ્થાનોનો નાશ થયેલો નેબાબત. પેપરોમાં અવ નવી ખબરો બહાર પડવા લાગી છે, અને ગાયકવાડી સત્તાવાળા એોની સામે આ બાબતમાં સખ્ત ટીકા સાથે તે બનાવ તરફ નામદાર સરકારનું ધ્યાન ખેંચવાની ભલામણો થવા લાગી છે. આ હુલ્લડમાં કેટલા જીવની ખુવારી થઇ અને તેમાં કયા પક્ષની કસુર થયેલી છે, તે વિષે ખરી વાત અજવાળામાં મુકવામાં આવી નથી.

૯. ચીનમાં અંગ્રેજ સરકાર તાબેના હોંગકોંગમાં પાછી "કાળી મરકી" આગળ કરતાં વધારે જોરમાં ફાટી નીકળી છે. મુંબાઇમાં મરકી હાલ તો લગભગ નાબુદ થયેલી છે, અને અવારનવાર થોડા કેસો બને છે. પણ આવતું વરસ કેવું નીવડશે તેને માટે મુંબઇ નગરના લોકો ભારે ઇન્તેજાર અને ચિંતા તુર છે.

૧૦. ચોમાસાના વરસાદ વિષે સરકારના વાયુશાસ્ત્રીએ જે ભવિષ્ય કર્યું હતું તે ભવિષ્ય મુંબઇ ઇલાકાને માટે અથવા પશ્ચિમ હિંદુસ્તાનને માટે વધારે ચિંતા ઉપજાવનારૂં થઇ પડયું હતું, અને હવે તે ભવિષ્ય ખરૂં પડે એવાં ચિન્હો જણાવા માંડયાં છે. આ ઇલાકામાં આરંભમાં માંડમાંડ વાવેતર થાય એટલો વરસાદ વરસ્યા પછી આકાશ ખુલ્લું થઇ ગયું છે, અને પવન ફુંકે છે. હવે જે દિવસો જાય છે તે ચિંતા ઉપજાવનારા થઇ પડયા છે અને દુષ્કાળમાં અધિક માસ બનવા જેવો ભય રાખવામાં આવે છે. ઇલાકાના બધા ભાગોમાંથી વરસાદના ચિંતા ભરેલા ખબરો આપવામાં આવે છે. આ દેશની ગરીબ પ્રજાપર હવે તો ઇશ્વરે દયા કરવી ઘટે છે.

૧૧ આ દેશમાં મરકી કયાંથી દાખલ થઇ તે વિષે મુંબઇ ઇલાકાના આરોગ્યખાતાના ગયા વર્ષના રિપોર્ટ ઉપરથી કેટલીક જાણવા જોગ વિગતો આપણને મળી શકે છે. મુંબઇની મરકીનો જન્મ મુંબઇમાંજ નહોતો થયો પણ તે કોઇ બહારના દેશમાંથી આવી હતી. તેને માટે ત્રણ ઠેકાણાની શંકા રાખવામાં આવે છે. ચીનનું અંગ્રેજી બંદર "હોંગ કોંગ," હિમાલય તરફનો "ઘરવાલ" નામનો જીલ્લો અને ઇરાની અખાત અને રાતા સમુદ્રના કિનારાના દેશો. આ બધાં સ્થળોને મરકીનાં જાયુકનાં ધામ જણાવવામાં આવે છે, અને આગલાં બે સ્થળો કરતાં ત્રીજાં સ્થળમાંથી મરકી મુંબઇમાં આવ્યાનો સંભવ વિશેષ જણાવવામાં આવે છે.

ખેદ કારક મૃત્યુ.

અમારા પરમ પૂજ્ય વૈદ્યરાજ ઝંડુભટ્ટજીના સ્વર્ગવાસ પછી થોડે દિવસે એમના કુટુંબમાં બનેલા એક બીજા સંતાપકારક બનાવની અત્રે નોંધ લેતાં અમોને ભારે દલગીરી પેદા થાય છે. વૈદ્યરાજ ઝંડુભટ્ટજીના ભાઈ વૈદ્યરાજ જટાશંકરભાઈનો એકનો એક પુત્ર મિ. ચંદુલાલ જુવાન વયમાં માત્ર બે ત્રણ દિવસના જ્વરમાં ગુજરી ગયાથી વૈદ્યરાજના કુટુંબને નહિ ધારે એવો અને નહિ સહન થઈ શકે એવો જખમ લાગેલો છે. આ દુઃખદાયક બનાવ માટે વૈદ્યરાજ જટાશંકર ભાઈ અને તેમના કુટુંબના આ બેવડા શોકમાં અમો અંતઃકરણથી ભાગ લઈએ છીએ.

"ધી ઇન્ડિયન યુનિવર્સલ મ્યુચ્યુઅલ લાઇફ એશ્યુરન્સ ફંડ લીમીટેડ, ભરૂચ."

આ જીંદગીની વીમા કંપની ભરૂચમાં સારા પ્રતિષ્ઠિત ગૃહસ્થોના મેનેજમેન્ટ તળે ઉભી થયેલી છે. આ કંપનીમાં વીમો ઉતરાવનાર પહેલા વર્ગના મેંબરોને જ્યારેમાં વધારે ચાર હજારનો અને બીજા વર્ગના મેંબરોને બે હજારનો લાભ મળી શકેછે. મેંબર થવાની ઇચ્છા રાખનારાઓએ ભરૂચમાં એ કંપનીના મેનેજર અને સેક્રેટરી મિ. મગનલાલ તારાચંદ શાહ સાથે પત્ર વ્યવહાર કરવો; અને અમદાવાદમાં રિચિરોડ ઉપરની ગુજરાત આર્ય ઔષધશાળાના વૈદ્યરાજ જટાશંકર લીલાધરને લખવાથી કે મળવાથી કંપનીના ધારાથી વાકેફ કરવામાં આવશે. ઉમર અને વર્ગના પ્રમાણમાં ઓછામાં ઓછા રૂ. ૩ અને વધારેમાં વધારે રૂ. ૨૨ વાર્ષિક ફી ભરવાથી હરકોઈ માણસ આ કંપનીના મેંબર થઈ શકે છે.

વૈદ્યકલ્પતરુ.

વૈદ્યક સંબંધી ઉપયોગી વિષયો ચરચનાર

માસિક પત્ર.

A MONTLY MEDICAL ADVISER.

પુસ્તક ૪ થું. અગસ્ટ સને ૧૮૯૮. અંક ૭ મો.

તંત્રી

વૈદ્ય જટાશંકર લીલાધર ત્રિવેદી

ગુજરાત આર્ય ઔષધશાળા

અમદાવાદ.

વિષયાનુક્રમ.

અમદાવાદ—"પ્રજાબંધુ" પ્રીન્ટીંગ પ્રેસમાં મુદ્રાંકિત કર્યું.

વાર્ષિક મૂલ્ય

પોસ્ટેજ સાથે રૂ. ૧ અગાઉથી. પાછળથી રૂ. ૧॥.

નીચેની લીટીઓપર લક્ષ આપવા

તસ્દી લેશો?

૧. આપના તરફથી લવાજમ ન મોકલાયું હોય તો હવે વેળાસર મોકલવાની મહેરબાની કરશો અને ભેટનું પુસ્તક બ્રહ્મચર્ય મંગાવી લેશો ?

૨. ચોપાનિયું વે. પે. કરીને લવાજમ મંગાવી લેવાનો અમારો રીવાજ ઘણાએક સરલ ગ્રહસ્થોને સારો સગવડ ભરેલો લાગેલો છે.

૩. પણ કોઇ કોઇ રાજેશ્રીઓ તેમાં પોતાનું માન ઓછું થયેલું માનતા જણાય છે. તેમણે હવે પોતાની સગવડે તો મોકલવું જોઇએ છીએ.

૪. ગ્રાહક થઇ લવાજમ મોકલવામાં જેઓ અમારાપર ઉપકાર કરેલો માનતા હોય તેમણે મહેરબાની કરીને ચડેલ લવાજમ મોકલી આપી ચોપાનિયું બંધજ કરવું.

૫. આ ચોપાનિયાની ખુજ જાણવાવાળા ભાવીક વાંચનારાઓની સંખ્યામાં વધારો થતો જાય છે, અને તેથી ચીનના સાહુકારોનાં નામ અમે અમારા લિસ્ટમાંથી છેકી કાઢવા માંડયાં છે.

૬. એવા પણ સાહુકારો પડેલા છે કે, ગ્રાહક થતાં નવલશા હીરજી બનતા અને પૈસા માગતી વખત શરમ ભરેલાં બહાનાં કાઢતા જોવામાં આવેલા છે.

૭. આ ચોપાનિયું દ્રવ્ય પ્રાપ્તિને માટે નથી પણ સારા ઉપયોગી વાચનના પ્રસાર માટે છે.

૮. એવો હેતુ લક્ષમાં રાખીને, કેટલાક ભાવીક વાંચનારાઓ, જેઓ પુરા પૈસા ખરચવાને અશક્તિ જણાવે છે, તેમને બનતી સગવડે આ ચોપાનિયાનો લાભ આપવાને અમે ચુકતા નથી.

૯. આ ચોપાનિયાનાં ગ્રાહકોની સંખ્યામાં વધારો થાય છે તેનો લાભ ગ્રાહકોનેજ આપવામાં આવે છે.

૧૦. માટે અમારા ગ્રાહકોએ વધારે નહિ તો એક એક ગ્રાહક વધારી આપવાનું માથે લેવું જોઇએ.

વૈદ્યકલ્પતરૂ.

પુસ્તક ૪ થું. અષાડ. સંવત ૧૯૫૮. અંક ૭ મો.

શરીર રચના.

General structure of the Body.

(અંક ૪ થા થી સાંધણ)

તમો ગુણી મનના ધર્મ—નાસ્તિક પણું, ઘણો ખેદ, અતિ આળસ દુષ્ટ બુદ્ધિ, નિન્દિત કામ, નિન્દિત સુખમાં પ્રીતિ, રાત્ર દિવસ ઉંઘ્યા કરવું, અજ્ઞાન, ક્રોધ, મૂઢ પણું.

જ્ઞાનેન્દ્રિયો—૧. કાંન- સાંભળવાની ઇન્દ્રિ, ૨. ચામડી- સ્પર્શ કરી જાણવાની ઇન્દ્રિ, ૩. આંખ - જોવાની ઇન્દ્રિ, ૪. જીભ - ચાખવાની ઇન્દ્રિ, ૫. નાક સુંઘવાની ઇન્દ્રિ, સત્વ ગુણ યુક્ત અહંકાર વડે આ જ્ઞાનેન્દ્રિયો ઉત્પન્ન થયેલ છે.

કર્મેન્દ્રિયો—૧. વાણી - બોલવાની ઇન્દ્રિ, ૨. હાથ પકડવાની ઇન્દ્રિ, ૩. પગ - ગતિ કરવાની ઇન્દ્રિ, ૪, ઉપસ્થ—પેસાબ કરવાની ઇન્દ્રિ, ૫, ગુદા—મળ ત્યાગ કરવાની ઇન્દ્રિ, રજોગુણ યુક્ત અહંકાર વડે આ પાંચ કર્મેન્દ્રિયો ઉત્પન્ન થયેલી છે.

પંચમહાભુત—આકાશ, વાયુ, અગ્નિ, જળ, તથા પૃથ્વી.

શબ્દ, સ્પર્શ, રૂપ, રસ અને ગંધ એ અનુક્રમે પાંચ જ્ઞાનેન્દ્રિયોના વિષય છે, શબ્દ - કાનનો વિષય, સ્પર્શ - ચામડીનો વિષય, રૂપ - આંખ નો વિષય, રસ—જીભનો વિષય, અને ગંધ—નાકનો વિષય.

બોલવું (મુખ), ગ્રહણ કરવું (હાથ), ગતિ કરવી (પગ), મૂત્ર કરવું (ઉપસ્થ), મળ ત્યાગ કરવો (ગુદા), એ પાંચ અનુક્રમે પાંચ કર્મેન્દ્રિયો અને તેના વિષયો છે.

શબ્દ, સ્પર્શ, રૂપ, રસ, અને ગંધ વડે આકાશ, વાયુ, અગ્નિ, જળ અને પૃથ્વી એ પાંચ મહાભૂત થયાં છે. અને તે એક એકની વૃદ્ધિથી ઉત્પન્ન થયેલ છે તે એવી રીતે કે;—

શબ્દથી—શબ્દ ગુણ વાળું આકાશ.

શબ્દ-સ્પર્શથી શબ્દ સ્પર્શ ગુણ વાળો વાયુ.

શબ્દ-સ્પર્શથી—શબ્દ-સ્પર્શ-રૂપ ગુણ વાળો અગ્નિ.

શબ્દ-સ્પર્શ-રૂપ-રસથી—શબ્દ-સ્પર્શ-રૂપ-રસ ગુણ વાળું જળ.

શબ્દ-સ્પર્શ રૂપ-રસ-ગંધથી—શબ્દ સ્પર્શ-રૂપ-રસ-ગંધ-ગુણ વાળી પૃથ્વી.

શરીર—આકાશનાં તત્વો તથા તથા તેના ગુણ ધર્મ, જળનાં તત્વો તથા તેના ગુણ ધર્મ, અગ્નિનાં તત્વો તથા તેના ગુણ ધર્મ, જળનાં તત્વો તથા તેના ગુણ ધર્મ, અને પૃથ્વીનાં તત્વો તથા ગુણ ધર્મ-અર્થાત્ પાંચે મહાભૂતોનાં તત્વો તથા તેના ગુણ ધર્મથી યુક્ત બનેલું છે. આકાશ તત્વથી શબ્દ સંભળાય છે. વાયુતત્વથી શબ્દ તથા સ્પર્શ પરખાય છે, અગ્નિ તત્વથી શબ્દ, સ્પર્શ તથા રૂપનું જ્ઞાન થાય છે, જળ તત્વથી શબ્દ, સ્પર્શ, રૂપ તથા રસનું ભાન છે. અને પૃથ્વી તત્વથી શબ્દ, સ્પર્શ, રૂપ, રસ તથા ગંધની પરીક્ષા કરી શકાય છે. શરીરનાં તત્વોમાં શબ્દ સાંભળવાને માટે કાન, સ્પર્શ જ્ઞાન થવા માટે ચાંમડી, રૂપ ઓળખવા માટે આંખ, રસ જાણવા માટે જીભ, અને ગંધ પારખવા માટે નાક છે. કાન, ચામડી, આંખ, જીભ અને નાક, જે શરીરપર દૃષ્ટિએ પડે છે, તે માત્ર બહારની નિશાનીઓ છે અને દેખીતી રીતે લોહી, માંસ અને હાડકાંથી બનેલી છે, પણ શબ્દ સ્પર્શાદિ જે ન થાય છે તેનો તે દરેકની અંદર તે તે જાતનું જ્ઞાન ગ્રહણ કરવા વાળી સૂક્ષ્મ નસોમાં મૂકેલું છે, અને એ જ્ઞાન કરનારી નસો એજ જ્ઞાનની ઇન્દ્રિયો છે,

જીવ-જીવાત્મા.

ઉપર લખેલા ૨૪ તત્વોથી બનેલા શરીર રૂપી ગૃહમાં એક પચીસમું ચૈતન્ય નિવાસ કરીને રહેલ છે, તે ચૈતન્યને **જીવ** અથવા **જીવાત્મા** કહેવામાં આવે છે. શરીર અને શરીરમાં રહેલ આત્મા મળીને માણસ "મનુષ્ય" એવી સંજ્ઞાથી ઓળખાય છે. શરીરમાં રહેલો આ જીવાત્મા તે કોણ? એ બીજો કોઇ નહિ પણ "આત્મા"-પરમાત્માનો એક અંશ. એ આત્મા પરમાત્મા રૂપી મહત્ ચૈતન્યમાંથી વિખુટો પડેલો છે એમ કટલાક ભૂલથી માને છે. તેને માટે આકાશનું દૃષ્ટાંત બહુ સ્પષ્ટ ખુલાસો કરે છે. આકાશ સર્વત્ર વ્યાપેલું છે અને એકજ છે. એ આકાશમાં (ખાલી જગામાં) ઘર બાંધ્યું એટલે તે ઘરની અંદર પુરાઈ રહેલ આકાશ "મઠાકાશ"

કહેવાયું, અને એ ઘરની અંદર વળી એક ખાલી ઘડો મૂક્યો તો તેમાં જે ખાલી જગા અથવા આકાશ પુરાયું તેનું નામ "ઘટાકાશ" પાડવામાં આવ્યું. પણ વસ્તુતઃ એ બધા સ્થળનું આકાશ એકજ છે. એવીજ રીતે પરમાત્મા અથવા ચૈતન્ય સર્વવ્યાપક છે. એ સર્વવ્યાપક ચૈતન્ય પ્રથક્ પ્રથક્ શરીરમાં પ્રથક્ પ્રથક્ ચૈતન્ય ભાસે છે, તે બધાં ચૈતન્ય અથવા બધા આત્મા પરમાત્માનાજ અંશ છે. પરમાત્માનો અંશ ભાસવાથી તેને પરમાત્માને બદલે આત્મ કહેવામા આવે છે અને જડ શરીરનો સંબંધ થયા પછી તેને "જીવાત્મા" એવું નામ આપવામાં આવેલું છે. કેટલાક કહે છે કે, જડ અને ચૈતન્યના યોગથી જે જીવ ઉત્પન્ન થાય છે તે એક ત્રીજીજ વસ્તુ છે અને કેટલાક કહે છે કે આત્મા માયાનો આશ્રય લીધા પછી "જીવાત્મા" કહેવાય છે. બહુ વિચાર કરતાં આ બન્ને વાત એકની એકજ ઠરે છે.

આ જીવાત્મા વાસ્તવિક રીતે સ્વતંત્ર છે, પવિત્ર છે, નિર્મળ છે, પૂર્ણ પણ છે, પણ કોઈ કારણથી તે પ્રકૃતિ (માયા) સાથે બંધાઈ ગયો છે અને તેથી તે પોતે પોતાને જડ જેવો માને છે. શરીર રૂપી ગૃહમાં પુરાયેલો આ આત્મા અનાદિ અને અવિનાશી છે, સંપૂર્ણ છે, છતાં તે જન્મ મરણના ચક્રમાં ચાલ્યો જાય છે. જીવાત્મા સૃષ્ટિના કુદરતી કાયદાથી કારણ અને કાર્યના અનંત કેદખાનામાં પુરાયેલો છે. તથાપિ જ્ઞાન, બુદ્ધિ અને સદ્‌વિદ્યાના સંસ્કારવડે તે જીવાત્મા પોતે પોતાને એ કેદખાનામાંથી સૃષ્ટિના ચક્રમાંથી મુક્ત કરી શકે છે, મોક્ષ મેળવી શકે છે, અને આનંદ સ્વરૂપ થઇ શકે છે.

વાંચનારાઓને આ વિષય અહિં નિરર્થક જેવો લાગશે, અને કેટલાકને કદાચ તે વાંચીને કંટાળો પણ આવ્યો હશે. પણ વિવેકી વાંચનાર ... ધીરજ રાખી આગળ વધશે તો તેની ખાત્રી થશે કે, તે ધારે છે તેમ આ વિવેચન આંહિ નકામું નથી, પણ શરીરની રચના, અને તેના ધર્મો સાથે આ વિષયને નિકટ સંબંધ છે, અને એ સંબંધ જાણવાથી અને તેને અનુસરીને વર્તવાથીજ દુઃખની નિવૃત્તિ અને પરમાનંદની પ્રાપ્તિ અથવા મોક્ષ મેળવી શકાય છે. હવે તે સુખ—મોક્ષ શી રીતે મળે તેનો વિચાર કરીએ. પ્રથમ વિચાર કરવાનો એ છે કે આ મોક્ષ મેળવનાર શરીર છે કે તેમાં રહેનારો જીવાત્મા છે ? એ મોક્ષ અથવા જે અત્યંત સુખ કહેવાય છે તે મેળવનાર આત્મા, અથવા શરીર સાથે જોડાયલો, જીવાત્મા છે. શરીર તો

જડ પદાર્થોનું બનેલું છે અને તેથી તે પરિણામે નાશવંત અથવા વિકારવાન છે. સ્વર્ગ અને નર્ક અથવા સુખ અને દુઃખ એ સર્વ આત્માને વાસ્તે છે. પણ અહિં યાદ રાખવાનું એ છે કે, એ આત્માને જે કાંઇ મેળવવાનું છે તે જડ શરીરમાં રહીને અથવા ખરૂં કહીએ તો જડ શરીરની સહાયતાથી મેળવવાનું છે. અગાઉ જણાવ્યા પ્રમાણે આત્મા અથવા ચૈતન્ય જડ શરીરના આશ્રય વિના કાંઇ કરી શકતો નથી. સારૂં કે માઠું અથવા સુખ કે દુઃખ તે શરીર વડેજ પ્રાપ્ત કરે છે. ખરૂં કહીએ તો તે શરીરને આધીન છે, શરીરરૂપી ઘરમાં પૂરાયેલો છે; એ ઘરમાં જેવાં સુખનાં સાધનો હોય છે તેના પ્રમાણમાં તેને સુખ મળી શકે છે. આટલું તો પ્રત્યક્ષ જાણી શકાય છે કે જો શરીરરૂપી તેનું ઘર સ્વસ્થ, સુઘડ અને સગવડવાળું હોય છે તો જીવાત્મા આનંદમાં રહે છે, અને જો કાંઇ અંદર ગડબડ થઇ હોય છે તો ઉદાસ બને છે, અકળાય છે. જેમ એક સારા સગવડવાળા ઘરમાં હવા તથા અજવાળા માટે બારી બારણાં, ગંદા પાણીના નિકાસ માટે ખુલ્લી મોરીઓ અને ખાળીઆઓ, સ્વચ્છ પાણીની આવક માટે નળો, મળ ત્યાગ માટે તથા તેના નિકાલ માટે સુઘડ જાજરૂઓ અને ગટરો, તથા સગવડ અને શાંતિથી સુવા બેસવા માટે ખામી વગરના ખંડો તેમજ પોષણનાં બીજાં સાધનો તૈયાર હોય છે, તો તેમાં રહેનારાં માણસો સુખથી રહી શકે છે, અને જો ઘરમાં ખામી હોય છે તો નાના પ્રકારની મુસીબતો અને વ્યાધિથી જીંદગી ટૂંકી થાય છે. એવીજ રીતે આ શરીરરૂપી

ઘરનો પાયો (બીજ) દૃઢ હોય, બાંધણી સારી હોય, દીવાલો અને માળ મજબૂત હોય, હવા પાણી અને મળમૂત્રનાં સ્થાનો (ફેફસાં, મળાશય. મૂત્રાશય, વગેરે) સ્વસ્થ અને સારી સ્થિતિમાં રહેતાં હોય તથા તેમના જવા આવવાના રસ્તાઓ અને દ્વારો (શ્વાસનળી, વાતવાહિની નસો–ધમનીઓ, અન્નનલ, મળદ્વાર, મૂત્ર નળી વગેરે) સ્વચ્છ અને ખુલ્લાં રહેતાં હોય, તેમજ પોષણના સારા સત્વગુણી પદાર્થો નિયમિત રીતે પુરા પાડવામાં આવતા હોય, તો તે ઘરમાં રહેનારો જીવાત્મા સુખશાંતિમાં રહી આનંદ મેળવે છે. અને નહિ તો, અંદર તે બહુ અકળાય છે, દુઃખ પામે છે અને અંતે, એ ઘર વસવા યોગ્ય નહિ રહેતાં, તેનો ત્યાગ કરી બીજા ઘરમાં (બીજા શરીરમાં) જઇ વાસ કરવાની તેને જરૂર પડે છે. આવી રીતે એક બગડેલા–ખોટા પડી ગયલા ખોળીયાને તેનો માલીક છોડી દેછે, તેને મરણ કહેવામાં આવે છે.

આ ઉપરથી જોઇ શકાય છે કે જીવાત્માને સ્વર્ગ કે નરક અથવા સુખ- કે દુઃખ પ્રાપ્ત થવાનું મુખ્ય સાધન શરીર છે, કેટલાક વિદ્વાનોના વિચાર પ્રમાણે, સ્વર્ગ અને નરક શરીરમાંજ છે, સુખ દુખ ત્યાંજ છે, સદ્ગતિ કે દુર્ગતિ પણ ત્યાંજ છે. સુખની સીમા એ સદ્ગતિ છે. અને દુઃખની અવધિ એ અસદ્ગતિ છે. સુખદાયક શરીર જીવાત્માને સુખના શિખરપર લઇ જઇ શકે છે, અને દુઃખદાયક શરીર તેને વારંવાર જન્મ મરણના ચક્રપર ચડાવી સંસારની વ્યવહાર વાસનામાં બાંધી રાખે છે. સારી વાસનાઓ અને સારા સંસ્કારો જીવાત્માને ઉચ્ચગતિમાં લઇ જાય છે અને એજ વાસનાઓ અને સંસ્કારો જો દુષ્ટ થાય છે તો તેને નર્ક એટલે દુઃખના દરિયામાં ધકેલી દેછે. પણ એ વાસનાઓ અને સંસ્કારો શુદ્ધ અને સારા થવા, તે શારીરિક તત્વોની સમાન સ્થિતિપર આધાર રાખે છે અને શારીરિક તત્વોની સમાનતા કુદરતી શાસ્ત્ર અથવા શારીરિક નિયમોના જ્ઞાનવડે પ્રાપ્ત કરી શકાય છે.

જિજ્ઞાસુને જવાબ.

Correspondence.

જિજ્ઞાસુઓ તરફથી કેટલાક પ્રશ્નોના ખુલાસા માગવામાં આવે છે. શારીરિક અને વૈદ્યક વિષયના પ્રશ્નો એવા હોય છે કે જેનો લખાણ ઉપર ખુલાસો પ્રગટ કરી શકાયજ નહિ, માત્ર રૂબરૂમાંજ તેનું સમાધાન કરી શકાય; કેટલાક પ્રશ્નો એવા હોય છે કે તેનો ખુલાસો મોઘમ શબ્દોમાં આપી શકાય, બહુ સૂક્ષ્મ બાબત ઉપર લખતાં મર્યાદાનો અને સભ્યતાનો ભંગ થાય. એટલા માટે જે પ્રશ્નોના જવાબ મર્યાદા અને સભ્યતાની હદમાં રહીને આપી શકાય તેવાજ પ્રશ્નોના જવાબો જાહેરમાં મૂકવાનો અમોએ યત્ન કરેલો છે. જે પ્રશ્નોના ખુલાસા જાહેરમાં પ્રગટ ન કરી શકાય, તેવા પ્રશ્નોના જવાબ પત્રદ્વારાએ પૂછનારાઓને આપવામાં આવે છે. જિજ્ઞાસુ વર્ગ તરફથી પ્રસંગોપાત પૂછાયેલા પ્રશ્નોમાંથી કેટલાક પ્રશ્નોનો સાર આ ચોપાનિયામાં આપવાની સાથે તેના જવાબ પણ પ્રસંગોપાત આપવાનો આ પત્રદ્વારા યત્ન કરવામાં આવશે.

૧. ગમે એટલું વાંચવાથી કે વિચાર કરવાથી મગજ થાકી ન જાય અને શરીર સારૂં રહે એવો કોઇ ઉપાય હશે કે નહિ? એવો કોઇ ઉપાય છે કે જેથી કામવિકાર ઉત્પન્ન ન થાય? “દુધ” “જીવન” વગેરે પદાર્થો અભ્યાસ કરવાવાળા વિદ્યાર્થીઓના મગજનું પોષણ કરવાવાળા છે, પણ તે

વીર્ય વર્દ્ધક હોવાથી બ્રહ્મચર્ય પાળના વાળાઓને પ્રતિકુળ ન થાય એવો કોઇ રસ્તો છે ?

૨. ગર્ભ બંધાવાને માટે કયો વખત અથવા કઇ ઋતુ અનુકૂળ અને કયો વખત અને ઋતુ પ્રતિકૂળ છે ?

૩. એવો કોઇ સરલ અને હાનિ વિનાનો ઉપાય છે કે જેથી સ્ત્રી સમાગમ થયા છતાં ફળની ઉત્પત્તિ ન થાય ?

૪. સ્ત્રી જાતિમાંથી વિષયવાસના ક્યારે ઓછી થતી હશે ?

ઉત્તર.

૧. વૈદક શાસ્ત્રનો વિષય એવો ગુહ્ય અને ગહન છે કે, કેટલીક વાતો હજુ સુધી પડદામાં રહેલી છે અને માત્ર અનુમાનો ઉપર ઇમારતો બાંધવામાં આવે છે. શરીરની અંદરની સર્વ ક્રિયાઓ કૃત્રિમ નથી પણ કુદરતી છે અને તેથી શરીર સંબંધી કોઇ પણ ક્રિયાનો વિચાર કરતાં આપણે કુદરત ઉપર મુખ્ય આધાર રાખવો જોઇએ. કુદરતની નિત્ય આજ્ઞાઓનું આપણે ઉલ્લંઘન કરી શકતા નથી અને કદી કરીએ છીએ તો તેનું ફળ મળ્યા વિના રહેતું નથી. આ વિષય ઉપર અમોએ "કુદરતી નિયમ એજ ધર્મ" એ મથાળા નીચે પુસ્તક ૩ જા ના અંક ૬–૭–૮ માં વિસ્તારથી લખેલું છે, જે ફરી વાંચવાની અમો અમારા જિજ્ઞાસુઓને ભલામણ કરીએ છીએ.

વિદ્યાર્થી એવું ઇચ્છે કે "હું ગમે એટલું વાંચું કે ગમે એટલો વિચાર કરી મગજ મારી કર્યા કરૂં તોપણ મારૂં મગજ થાકી ન જાય;" પણ એમ થવું એ કુદરતી નિયમથી ઉલટું છે. શરીરની ઇન્દ્રિયોને શ્રમ અને વિશ્રામ બન્નેની સરખી જરૂર છે. જો એકલો શ્રમ આપ્યા કરવામાં આવે તો તે ઇન્દ્રિયો થાકીને ક્ષીણ પડી ગયા વિના રહે નહિ અને વિશ્રાંતિજ મળ્યા કરે તોપણ, ક્રિયા અને ગતિ એ તેનું પોષણ હોવાથી, તે પોષણ નહિ મળવાને લીધે, હાનિ થાય છે. દરેક ઇન્દ્રિય અથવા અવયવમાં જેટલી શક્તિ હોય તેના પ્રમાણમાં તેને શ્રમ આપવો જોઇએ. શ્રમનો અતિયોગ થાય તો તેના બદલામાં તેને એટલીજ પાછી વિશ્રાંતિ મળે તોજ તે તેની સ્વતઃસિદ્ધ શક્તિને પ્રાપ્ત થઈ શકે છે, અને નહિ તો તે ઇન્દ્રિય તેની સમતુલના શક્તિ ખોઇ બેસી નકામી થઇ પડે છે. કોઇ પણ ઇન્દ્રિયની શક્તિ વધારી વધી શકે કે નહિ એ એક પ્રશ્ન છે ખરો, પણ તેની હદ અને મુદત હોય છે. આહારવિહાર અને ઉપચારના યોગ્ય નિયમોથી માણસ પોતાની અમુક ઇન્દ્રિયની શક્તિ વધારી શકે છે. જન્મતઃપ્રાપ્ત થયેલ

હેાય છે તેથી અધિક અથવા શારીરિક બળના પ્રમાણુ કરતાં અધિક શક્તિની પ્રાપ્તિ થવાનેા સંભવ નથી. વળી વખતનેા પણુ અત્રે વિચાર કરવાનેા છે, તે એકે, જો માણુસ જાત કુદરતી નિયમેાને જેમ જેમ વધારે સૂક્ષ્મ રીતે અનુસરવાનું શીખે તેમ તેમ તેની શારીરિક અને માનસિક શક્તિ વધી શકે છે. અને વંશપરંપરા એ નિયમેાનું પાલન થયા કરે તેા, અલબત, હાલ જે શક્તિ છે તે કરતાં હજારગણી શક્તિ માણુસ જાત કેાઇ કાળે મેળવી શકે. પણુ વંશપરંપરાના વારસામાંથીજ જેમને શારીરિક અને માનસિક શક્તિ નબળી મળતી આવી છે, તે એમ ધારે કે મારી એ શક્તિએા એકદમ બેહદ બળવાન થઈ જાય તેા તે હવામાં કિલ્લા બાંધવા જેવેા વિચાર છે,

કેાઇ એમ ઇચ્છે કે મને કામવિકાર ઉત્પન્ન ન થાય તેા ઠીક, હું ધારૂં છું કે જો માણુસને મળમૂત્રની હાજત અને તે ઇન્દ્રિયેાનેા ધર્મ બંધ થાય તેાજ સંસારમાં વસતા માણુસને કામની ઇચ્છા બંધ થાય. દુનિયામાં આજસુધીમાં એવેા કેાઈ માણુસ જાણુવામાં આવેલ નથી કે જેને મળમૂત્ર કર્યા વિના ચાલ્યું હેાય. કુદરતે જે ઇચ્છાએા પ્રાણી માત્રમાં મૂકી છે તે ઇચ્છાએા કુદરતીજ છે અને કુદરતી હેાવાથી તે ઇચ્છાનું પાલન પણુ કરવું જોઇએ. કામની ઇચ્છામાં સૃષ્ટિની હયાતી અને વૃદ્ધિનેા આધાર છે. જો એવેા કેાઈ ધર્મ ન મુકયેા હેાત તેા આ સૃષ્ટિમાં પ્રાણીએા આજ દેખાય છે તેની હયાતી હેાત નહિ. આવી એક કુદરતી હાજતનેા અભાવ ઇચ્છવેા એ કુદરતના ધર્મનેા અભાવ ઇચ્છવા બરાબર છે.

પણ આ કુદરતી હાજતેામાં વિકાર ઉત્પન્ન થાય છે તે વાત આપણે ભુલી નહિ જવી જોઇએ. ઝાડેા અને પેસાબ નિયમિત થયા કરવેા એ કુદરતી હાજત છે, પણુ તેમાં વિકાર થઇને ઘણી વખત તેનેા અતિયેાગ અથવા હીનયેાગ થાય છે એટલે ઝાડેા તથા પેસાબ જોઇએ તે કરતાં વધારે થાય છે, અથવા જોઇએ તે કરતાં એાછા થઇ બંધ થઈ જાય છે. આ પ્રમાણે વધારે ઝાડા કે વધારે વાર પેસાબ થવેા એ કુદરતી હાજત અથવા કુદરતી ધર્મ નથી, પણુ તેનેા કુદરતના કેાઇ નિયમનું ઉલ્લંઘન કર્યાનું વ્યાધિરૂપ ફળ છે. એવીજ રીતે **"જ્યારે ધટે ત્યાં"** અને **"જ્યાં ધટે ત્યાં"** નિયમિત કામની પ્રવૃત્તિ અને ઇચ્છા થવી એ કુદરતી ધર્મ છે, અને જ્યાં એ કામનેા અતિયેાગ જોવામાં આવે ત્યાં વાસ્તવિક રીતે વ્યાધિનું સ્વરૂપ સમજવું જોઇએ. મૂત્ર કૃચ્છ્ર, પ્રમેહ, અથવા ડિનવા થાય તેાજ વારં-

ચાર પેસાબ થયા કરે છે; એવીજ રીતે વીર્યમાં અથવા વીર્યને જન્મ આ પનાર મગજમાં કોઈ વિકાર થાય છે ત્યારેજ માણસને વારંવાર કામની ઇચ્છા થાય છે, અને તેથી હું તો તેવા કામને રોગ સમજુ છું. દુનિયામાં કદાપિ એવાં પણ દૃષ્ટાંત મળી શકશે કે જેઓ કામની ઇચ્છાને દબાવી શક્યા હોય અને જેમને કામની પ્રવૃત્તિજ ન થઇ હોય. અલબત શંઢ સ્ત્રી પુરૂષોને જન્મથીજ કામની ઉત્પત્તિ અને પ્રવૃત્તિ હોતી નથી અને એ અપવાદ સિવાય જેઓને કામની પ્રવૃત્તિ થતી નથી એમ કહેવામાં આવે, તેમાંના હજારમાં નવાણું ગુપ્ત અત્યાચારી અને અનાચારી હોવા જોઇએ અને એકાદ વિરલ સ્ત્રી પુરૂષ કોઈ અસાધારણ કારણને લીધે કામ પ્રવૃત્તિમાંથી મુક્ત રહી શકેલ હશે. એકવાર કામની ઇચ્છા થયા પછી તે વૃત્તિને રોકવાથી અથવા દબાવવાથી વ્યાધિ થાય તો તેમાં બહુ આશ્ચર્ય નથી, કેમકે એતો કુદરતી નિયમ છે. સવાલ એછે કે કામની ઇચ્છાજ ન થાય એવો કોઇ ઉપાય છે કે નહિ. ઉપર કામની પ્રવૃત્તિનો ઝાડાપેસાબની પ્રવૃત્તિ સાથે મુકાબલો કરેલો છે, તથાપિ, તેમાં એ કાંઇક તફાવત છે, તે વાતનો સ્વીકાર કર્યાવિના ચાલતું નથી. ઝાડા પેસાબની ઇચ્છા અને પ્રવૃતિ જન્મથી તે મરણ સુધી જીવતા માણસની સાથે સદા જોડાયેલીજ રહેલી છે અને રહેવાની છે. કામની ઇચ્છાને હદ છે. પ્રથમ તો વીર્યની હયાતી વિના કામની ઇચ્છા કે પ્રવૃત્તિનો સંભવ નથી, વીર્ય અમુક વયે આવ્યા પછીજ ઉત્પન્ન થાય છે અને અમુક વૃદ્ધ વયે તેનો ક્ષય થાય છે જો એમ ન હોત તો એક બાળક અથવા વૃદ્ધ એવા વિકારમાંથી મુક્ત રહી શકત નહિ. પણ આપણે જોઇએછીએ કે અતિબાલક અને અતિ વૃદ્ધ કામ વિકરથી કેવળ મુક્ત નિર્દોષ અને નિર્વિકારી છે. વીર્ય પરિપક્વ દશાને પામ્યા પછી તે પ્રવૃત્ત થાય છે, અને તેને પ્રવૃત્ત કરનાર **"મન"** છે. મનમાં જો પ્રથમથીજ એવા સંસ્કારો પડે કે જેથી તેની વૃત્તિજ કામ વાસના તરફ પ્રેરાય નહિ તો કામની ઈચ્છાનો અસંભવ થાય ખરો. મનને કામ વિકારમાં પ્રવૃત્ત કરે એવા વિષયો, અને લાલચો જન્મથીજ છેટે રાખવામાં આવે તોજ એ કાર્ય પાર પડે. સિંહનું બચ્ચું એકવાર લોહી ચાખે છે તો પછી તે હિંસા કરવામાંથી કદી પણ અટકશે નહિ.પણ જો તેને જન્મથીજ તેનાં હિંસક માબાપ (સિંહણ) ના સહવાસમાંથી મુક્ત કરી માણસ જાતના સહવાસમાં રાખવામાં આવે તો તે સિંહનું બચ્ચું એક બકરીના બચ્ચા કરતાં વધારે ઉપદ્રવ કરી શકશે નહિ. એવીજ રીતે જો માણસને કામવિકારને ઉત્પન્ન કરે એવા

વિષયો, વાતો અને લાલચોથી ભરેલા સંસારમાંથી જન્મથીજ વિરક્ત કરવામાં આવે તો તેવા માણસમાં કામની ઇચ્છા નહિ થઇ શકે એ કદાચ બનવા જોગ છે, અને હું ધારૂં કે એવાંજ વિરક્ત મનુષ્યો કામની ઇચ્છા વિનાનાં રહી શકે. દારૂને દેવતા મળે તો તે સળગી ઉઠયા વિના રહેજ નહિ; ઘીને અગ્નિનો સમાગમ થાય તો તે પીગળ્યા વિના રહેજ નહિ, એવી જ રીતે પુરૂષને સ્ત્રીનો ગેાગ થાય તો તેનામાં કામની સ્વભાવસિદ્ધ ઇચ્છા જાગૃત થયા વિના રહેતી નથી. જો સંસારમાંથી સ્ત્રી વર્ગ અને પુરૂષ વર્ગને એક બીજાથી કેવળ વિરક્ત રાખવામાં આવે તોજ કામની ઇચ્છાનો અભાવ થાય પણુ તેમ બનવું મુશ્કેલ છે, એટલુંજ નહિ પણ સૃષ્ટિના સંકેત અને ધારાથી પણ ઉલટું છે. સંસારનો ચાલતો પ્રવાહ તોડવાને કોઇ સમર્થ નથી, અને જો કોઇ ડહાપણ ડોળીને તેવું કરવા પ્રવૃત થાય છે, તો તેને શિક્ષા થયા વિના પણ રહેતી નથી.

યુક્લિડના એકક્ષમ પ્રમાણે એકજ સ્થાનમાં અથવા એકજ નિયમમાં બે વિરોધ વાળી વાતોનો સંભવ થઇ શકતો નથી. જિજ્ઞાસુ યુક્લિડના એ પ્રમાણ પર ફરી વિચાર કરશે, તો સમજાશે કે, વિષયોથીજ ભરેલા સંસારમાં વસીને વિષયોથી મુક્ત રહી શકાયજ નહિ. વિષયો એટલે ઇન્દ્રિયોના ધર્મ. "જીવન" "દુધ" વગેરે પદાર્થો વીર્યની વૃદ્ધિ કરવા વાળા છે અને તેવા પદાર્થો વડેજ મગજની અને અભ્યાસ કરવાની શક્તિ વધે છે. જો જિજ્ઞાસુએ વીર્યનો અર્થ વિકાર કરેલ હોય તો ત્યાં તેની ભૂલ થાય છે. વીર્યનો અર્થ તો બળ છે; અને માણુસના શરીરમાં જેમ બળ વિશેષ તેમ મન વધારે મજબુત અને દૃઢ હોય અને તેમ તે માણુસ વધારે નિગ્રહી અને નિયમિત રહી પોતાની મગજ મારીના કામમા, એટલે અભ્યાસમાં, વધારે ઉત્સાહવાન બને છે. જે પદાર્થો બ્રહ્મચર્ય પાળવામાં નુકશાન કારક હોય તે પદાર્થો અભ્યાસનું કામ કરવાવાળા મગજને પણુ હાની કર્યા વિના રહેશે નહિ અને જે પદાર્થો મગજને અને યાદશક્તિને પોષણુ કરવાવાળા હોય તેવા પદાર્થો બ્રહ્મચર્યના પાલનમાં હરકત કર્ત્તા હોઈ શકે નહિ. જીવન અને દુધ વીર્યને વધારે મજબુત કરે છે. અને વિર્યની વૃદ્ધિ અને મજબુતી એજ મગજની અને સ્મરણુ શક્તિની વૃદ્ધિ અને મજબુતી એમ સમજવાનું છે. અમે એક કરતાં વધારે વખત આજ ચોપાનિયામાં જણુવેલું છે કે વીર્ય જેમ વધારે દૃઢ અને બળવાન તેમ વિષય વિકાર ઓછો, અને વિર્ય જેમ વધારે નબળુ અને અદૃઢ તેમ વિષય વિકાર અને વિહ્વળપણું વધારે.

વળી વિર્યનું સ્થાન મગજ છે અને તેની પ્રવૃત્તિ પણ મગજમાંથીજ થાય છે, માટે મનને મજબુત રાખવા માટે કેટલીક દુષ્ટ કલ્પનાઓ દુર્વાસનાઓ, અને નિરૂદ્ધ વિચારોને પણ મનમાં સ્થાન નહિ મળે તેને માટે વિદ્યાર્થી લોકોએ અવશ્ય કરીને સાવધ રહેવું જોઇએ.

(અપુર્ણ)

વૈદક અભિપ્રાય અને અનુભવ.

Medical Advice & Experience.

ઉત્તર દિશા તરફ માથું રાખીને સુવાનો અભિપ્રાય.

ઉત્તર દિશા તરફ માથું રાખીને સુવાનો ચાલ જુના વખતથી ચાલતો જોવામાં આવે છે. આ ચાલ વૈદકશાસ્ત્રના અભિપ્રાયને અનુસરી પડેલો છે. પ્રાચીન આર્યોએ વૈદકશાસ્ત્રના અભિપ્રાયોને અનુસરી ઘણાએક નિયમો ધર્મ, અને આચારમાં, દાખલ કરેલા છે, અને તેથી તેવા નિયમો ધર્મની અજ્ઞા તરીકે અથવા વહેમ તરીકે અજ્ઞાન તેમજ સજ્ઞાન વર્ગમાં પળાતા જોવામાં આવે છે. હિંદુ કુટુંબની એક અજ્ઞાન સ્ત્રી પણ જાણે છે કે, પશ્ચિમ દિશામાં માથું રાખીને સુવાય નહિ. શું કરવા સુવાય નહિ તે તેની બલારાત જાણે છે! "ઘરડાઓ કહેતા આવેલા છે કે દક્ષિણ કે પશ્ચિમ દિશા તરફ માથું કરીને કે ઓશીકું કરીને સુવાથી પાપ લાગે છે!" આ સિવાય તેઓ વિશેષ કાંઈ જાણતાં નથી. આવી જેટલી જેટલી વાતો ધર્મના રૂપમાં કે રૂઢી અથવા વહેમની સત્તા નીચે પળાતી જોવામાં આવે છે, તે બધી વાતો વહેમથીજ ભરેલી અને ખોટી સમજી હાલની નવી પ્રજા તે તમામ રીવાજો અને આજ્ઞાઓનો અનાદર કરે છે; કેમકે તેઓ કાંઈ પ્રત્યક્ષ અનુભવ, લાભ કે હાનિ જોયા વિના કોઈ પણ વાતને માનવાને ના પાડતા જણાય છે; અને વિચાર કરવાની તો આપણામાં શક્તિ નથી એટલે સારૂં અને નઠારૂ સર્વે વહેમના પ્રવાહમાં તણાણું જાય છે.

પણ શોધક બુદ્ધિ એવા પ્રાચીન રીત રીવાજો આજ્ઞાઓ અને વહેમ ભરેલી વાતોમાંથી પણ સારને શોધી કાઢે છે. એ બુદ્ધિ પશ્ચિમની પ્રજાને વરેલી છે; તેઓ પ્રાચીન રૂઢીઓમાંથી અથવા કલ્પના શક્તિમાંથી જન્મ પામતા અખતરાઓવડે ઘણી ઘણી જાણવા જેવી વાતો શોધીને બહાર પાડે છે; જેમાંની ઘણી વાતો કારણ સમજ્યા વિના આપણા દેશમાં

પળાતી જોવામાં આવે છે.

ઉત્તર દિશામાં માથું રાખીને સુવાના ચાલને વહેમની વાતોમાં નહિં ગણવાને માટે કેટલાક ફ્રેન્ચ વિદ્વાનો ભલામણ કરે છે. તેઓ જણાવે છે કે ઉત્તર દિશા તરફ માથું રાખીને સુવું એ વિધાના નિયમોને અનુસરતું છે. તે વિદ્વાનો જણાવે છે કે, દરેક માણસ વીજળી ઉત્પન્ન કરનારી એક જાતની "બેટરી" જેવો છે; એટલે કે તેનું માથું અને પગ વીજળી ઉત્પન્ન કરનારાં બેટરી માંહેના "ઇલિકેટ્રોસ" નું કામ બજાવે છે. એ વિષેની સાબીતી ફ્રાન્સની વિદ્વાનોની મંડળીએ ફાંસીની સજા પામેલા એક સખ્સની લાસ ઉપર કરેલા સંખ્યા બંધ અખતરા ઉપરથી મળેલી છે. જેવો તે માણસ મરણ પામ્યો તેવીજ તે વિદ્વાનોએ તેની લાસ એક ગોળ થાળી ઉપર મુકી હતી, જે થાળી તેની મધ્યમાં આવેલા એક દાંડા (ખીલા) ઉપર બહુ સહેલાઇથી ગોળ ચક્રના આકારમાં ફરી શકતી હતી. થાળી ઉપર લાસ મેલવામાં આવતાંજ તે થાળી ધીમે ધીમે હાલવા લાગી હતી અને થોડીવારે લાસનું માથું ઉત્તર દિશા તરફ જવા પછી તે થાળી પાછી સ્થિર થઇ થોભી હતી. આ ઉપરથી પછી તે થાળીને બહુ સંભાળથી ફેરવીને ઉત્તર દિશા તરફ લાસના પગ રાખવામાં આવ્યા હતા, પણ તે સ્થિતિમાં તે ઘણીવાર નહિ રહેતાં ઉત્તર ધ્રુવ તરફના ખેંચાણને માન આપી લાસનો માથા તરફનો ભાગ ધીમે ધીમે પાછો ઉત્તર દિશા તરફ જઇ અટકયો હતો. એ પ્રમાણે ઘણીવાર અખતરાઓ કરી જોવામાં આવ્યા હતા, જે સઘળા ઉપર પ્રમાણેજ ફતેહમંદી સાથે સાબીત થયા હતા. માત્ર લાસ કોહીને અથવા બગડીને જ્યારે તેમાંથી વીજળીક પ્રવાહ અથવા શકિત બંધ પડી જતી હતી ત્યારેજ તેનું ખેંચાણ બંધ પડતું હતું.

ઝેરી સાપનો ઇલાજ

"Antinevin" "એન્ટીનેવિન".

ઝેરી સાપને માટે "એન્ટીનેવિન" નામનો એક નવો શોધ એક અંગ્રેજ તબીબ એડિન્બરોના પ્રોફેસર ફ્રેઝરે અને તેના બીજા વિદ્વાન મિત્રાએ કરેલો કહેવાય છે. ડૉકટર "**જેનર**" ની ગૈાશીતળાવાળી રસીની શોધને પગલે આ શોધ કરવામાં આવેલો છે. પ્રથમ તે રસી એક સસલા ઉપર અજમાવી હતી. એક સસલાના શરીરમાં એક ઝેરી નાગના ઝેરનું ટીપું દાખલ કર્યું તે એટલા પ્રમાણમાં કે તે સસલું મરે નહિ, પણ તેને ઝેર

ચડે. પછી બીજે કે ત્રીજે દહાડે ફરી વધારે ઝેર દાખલ કરવામાં આવ્યું; અને એમ કરીને તે સસલાને ઝેરી સાપના ડંખની અસરમાંથી મુક્ત કર્યું, અર્થાત્ પછી તે સસલાને ઝેર ચડતું નહિ હતું. તે સસલામાં છેવટ એટલું બધું ઝેર દાખલ કર્યું કે તે ઝેરનો છેક ૫૦૦ મો ભાગ પણ ગમે એવા સસલાંને તુરત મોતની અણીપર લાવી શકે, અને તેમ છતાં મજકુર સસલું ૫૦૦ગણું ઝેર પીવા જતાં ઝેરની સામે સુખાકારી બતાવી શક્યું. પછી એ અખતરો એક ઘોડાપર અજમાવવામાં આવ્યો હતો. પછી તે ઘોડાના શરીરમાંથી પ્રો૦ ફ્રેઝરે કેટલુંક લોહી કાઢી લીધું અને તે લોહીમાંથી તેણે સફાઈદાર પ્રવાહી (સીરમ—રસી) બનાવ્યું. વધારે અખતરાથી તેને જણાયું કે, એ રસીનો એક ભાગ સાપના ડંખવાળા પ્રાણીના શરીરમાં દાખલ કરવામાં આવે તો તે જાનવર મરતું બચે. વધારે અજમાયેશ કરીને ડા. ફ્રેઝર તે રસીને સુકવી શકયો અને સુકાયેલી હાલતમાં પણ તે સીરમની ખુબી અને ગુણ જણવાઈ રહે છે. આ અખતરો કલકત્તા અને મદ્રાસ ખાતે અજમાવવા સારૂ મોકલવામાં આવ્યો છે. આપણા દેશમાં ઝેરી સાપથી સંખ્યાબંધ માણસો મરે છે, અને તેથી જો આ અખતરો જણાવ્યા પ્રમાણે ફતેહમંદ ઉતરે તો બેશક જગતનાં મનુષ્યો ઉપર અને વિશેષે કરીને ઝેરી સરપોના આશ્રયસ્થાન રૂપ આ દેશના લોકો ઉપર ઘણો મ્હોટો ઉપકાર થાય. દેશી વૈદ્યો અને હકીમોએ આવા શોધો અને અખતરાઓનું અનુકરણ કરવાની જરૂર છે.

જવનો આસવ.

ક્ષય જેવા ભયંકર રોગ ઉપર તથા નાનાં બાળકોની દમ લેવાની નળી ઉપર લાગુ પડતા સોજા માટે અકસીર થઇ પડે એવા પ્રકારનો એક નવો આસવ "જવ" નામના ધાન્યમાંથી ઇટાલીખાતે હાલમાં બનાવવામાં આવે છે. ત્યાંના કોલેં શેહેરની એક હોસ્પીટલની નર્સોએ તે આસવ બનાવવાની રીત પહેલ વહેલી શોધી કાઢી હતી અને તે આસવ હોસ્પીટલમાં અજમાવી જોવાથી તેમની ખાત્રી થઇ છે કે તદન અશકત અને દમ લેવાની નળીના સોજાથી પીડાતાં બાળકો ઉપર તે આસવ ઘણો અકસીર ઉપાય નીવડેલો છે. ખાસ કરી ક્ષય રોગ માટે તેની ભલામણ કરવામાં આવે છે. કેટલાક ડાકટરોએ પણ તે આસવની ખાત્રી કરેલી છે. તે આસવ બનાવવાની રીત નીચે પ્રમાણે છે અને સાધારણ માણસો પણ તે

બનાવી શકે એવી સહેલી છેઃ—

પાંચ કીલોગ્રામ જવનો આટો લઇ તેને શણના કપડાની એક ન્હાની થેલીમાં ભરવો. થેલીમાં ખાલી જગા રહે એટલી મોટી નહિં હોવી જોઇએ; અને આટો તેમાં દાબી દાબીને લગભગ મોં સુધી ભરવો. પછી તેનું મોં મજબુત દોરીવતી રીકરી બંધ કરવું. પછી તે થેલીને પાણીથી ભરેલી એક કીટલીમાં મુકવી. કીટલીના પાણીમાં આટાના દર એક કીલોગ્રામ દીઠ બે ગ્રામ જેટલો "બાઈ કારબોનેટ ઓફ સોડા" વાળો સોડાખાર નાખવો. અર્થાત્ કોથળીમાં પાંચ કીલોગ્રામ જેટલો આટો હોય તો પાણીમાં દશ ગ્રામ જેટલો સોડાખાર નાખવો. પછી મધ્યમ તાપ ઉપર તે કીટલીને મુકીને આટાની થેલીને તે કીટલીમાં છ કલાક સુધી ઉકાળવી પછી થંડુ પડે એટલે તે પાણીને ગાળીને બાટલીઓમાં ભરી મુકવું. કીટલીને બદલે પહોળા મોઢાંનાં તપેલાં હોય તોપણ ચાલે. આ પ્રવાહી તૈયાર થાય તેને તે લોકો "જવનો આસવ" એવું નામ આપે છે. શ્વાસ નળીના સોજાપર જવની અથવા જવખારની ખાસ અસર છે અને તેથી આ પાણી એ પ્રમાણે અસર કારક થઇ પડે એવું માની શકાય છે. એક ગ્રેન એટલે એક ઘઉં ભાર. લગભગ ૧૫ ગ્રેનનો એક ગ્રામ થાય છે, અને ૧૫,૪૩૨ ગ્રેનનો અથવા આંશરે ૨। રતલ એટલે ૯૦ રૂ. ભારનો એક કીલો ગ્રામ થાય છે. અમોએ જ્યાંથી આ પ્રયોગ ઉતારેલો છે, તેમાં પાણીનું માપ આપવામાં આવેલું નથી; તોપણ અમારા ધારવા પ્રમાણે એક રતલ જવના આટાની કોથળી ઉકાળવા માટે આઠ શેર પાણી લેવું જોઇએ, અને આશરે ૨ થી ૧ શેર પાણી રહે ત્યારે ઉતારવું જોઇએ. જેમ પાણી વધારે બળે તેમ તે પ્રવાહી વધારે તીક્ષ્ણ થાય, માટે બચ્ચાંઓને પાવા માટે તૈયાર કરવામાં વધારે પાણી રાખવું, જેથી દવા બહુ જલદ થાય નહિ.

વનસ્પતિ વર્ણન.

The Vegitable Materia Medica.

(પૃષ્ટ ૬૧નું અનુસંધાન.)

ઈન્દ્રવર્ણું.

(સં. ઈન્દ્રવારૂણી; હિં. ઈન્દ્રાયણ, ઈ. કોલોસીંથ, તા. ત્રુમાતી.)

વર્ણન—ઇન્દ્ર વારૂણીનો ચીભડાંના વેલા જેવો વેલો થાય છે, અને તેને કોઠીંબાં (નાનાં ગોળ ચીભડાં) જેવડાં ન્હાના લીલાં ગોળ ફળ થાય

છે. તે ફળ પાકે છે ત્યારે પીળા રંગનાં થાય છે. મુંબાઈ ઇલાકામાં તેના વેલા આડે વગડે મળી આવે છે. તેની બે જાત છે. એકમાં મોટાં ફળ થાય છે તેને કાઠિયાવાડમાં "ગાવસુકડાં" કહે છે. તે ઔષધમાં વપરાતાં નથી, તે ગોળ કોઠીબાં જેવડાં, લીસાં, અને લીલાં પીળા રંગના પટાવાળા થાય છે. ઇન્દ્રવરણાંના ફળ લંબ ગોળ કદમાં કંટોળા જેવડાં, અને કાંટા કાંટા વાળાં થાય છે. ગાવસુકડાંના વેલાના મૂળનો રેચ ઘણો સખ્ત લાગે છે. ઇન્દ્રવરણાંનો રેચ એટલો સખ્ત નથી. ઔષધમાં ઇંદ્રવરણાંનાં મૂળ, ફળ અને અંદરનો ગરભ વપરાય છે.

ગુણ—રેચક, કૃમિઘ્ન; પાકમાં તીખાં, કડવાં, શીત, સારક, ઉષ્ણવીર્ય, લઘુ; ગુલ્મ, પિત્ત, ઉદરરોગ, કફ, કોઢ, જવર, વ્રણ, શ્વાસ, કાસ, ગ્રંથી, મેહ, મૂઢગર્ભ, કમળો, પ્લીહ, શુષ્કગર્ભ, ગલગંડ, વિષ, આનાહ, વાયુ અજીર્ણ, આમ, વગેરે રોગમાં વપરાય છે.

ઇંદ્રવર્ણાં વિશેષે કરીને રેચને માટે વપરાય છે. તેનો રેચ આપવાથી પિત્તનો સ્રાવ થાય છે તથા અજીર્ણ મટે છે, અને તેથી તે અજીર્ણ, મળાવરોધ, પેટના રોગ, યકૃત, પ્લીહ (બરલ) કૃમી વગેરે વ્યાધિમાં ઘણું સરસ કામ કરે છે યકૃત પ્લીહ વગેરે જીર્ણ ઉદરના રોગમાં ક્ષાર તથા વાતહર પદાર્થો સાથે ઇંદ્રાવણું આપવાથી ઘણો ફાયદો થાય છે. તે એકલું આપવાથી મરડો થવાનો ભય છે. એટલુંજ નહિ પણ ઘણા દિવસ સુધી આ જુલાબ લાગટ લેવાથી વખતે આંતરડામાં ક્ષત પડી જાય છે. મગજમાં લોહી ચડે છે ત્યારે ઇંદ્રવર્ણાનો રેચ સારો છે. જલોદરમાં પણ ઇંદ્રિવારૂણીનો રેચ સારો ફાયદો કરે છે, તે એકે, જલોદરનું પાણી રેચ માર્ગે નીકળી જવાથી આંતરડાં ખાલી થાય છે અને પેટ પોચું પડી હાંફ કમતી થાય છે. પણ તેથી જલંદરનો રોગ મટી શકતો નથી. કમળામાં અને મળાવરોધમાં પણ આનો રેચ આંતરે આંતરે અપાય તો ફાયદો કરે છે. મળાવરોધમાં અને બંધકુષ્ટવાળાને આ રેચ બહુ કામનો છે ઇંદ્રાવરણામાં બે ચાર જાતના ક્ષાર ભરીને કપડ માટી કરી તેને અગ્નિમાં મુકી બાળી દેવાં. પછી તેનુ ચૂર્ણ કરવું તે ચૂર્ણમાં ત્રિકટુ, (સુંઠ, મરી, પીપર,) વગેરે વાતહર દવાઓ ભેળવીને તેની નિત્ય અગર આંતરે આંતરે ફાકી લેવાથી મળાવરોધ તુટે છે. વળી આવી રીતે લેવાથી પેટમાં ચુંક આવતી નથી તેમ બીજો પણ કશો ઉપદ્રવ થવા પામતો નથી. ઇંદ્રવારૂણીનું મુળ પણ બહુ રેચક છે. ઇંદ્રવરણાનાં મુળનું ચૂર્ણ, અગર લીલાં મુળને ઘસીને નાગરવેલના પાનમાં આપવાથી સર્પદંશમાં ફાયદો થાય છે. તેનું મુળ યોનીદ્વારમાં ગર્ભાશય મુખે રાખવાથી ગર્ભપાત થાય છે.

એવો લોલિંબરાજનો અભિપ્રાય છે. અનુભવ નથી. મુળ યોની દ્વારમાં રાખવાથી ઋતુ આવે છે. એટલુંજ નહિ પણ જો યોનિપટલ ભેદાયું ન હોયે તો, આ મુળ કેટલાક દિવસ પેહેરી રાખવાથી પડદો ભેદાય છે અને માર્ગ ખુલ્લો થાય છે. સ્તન પાક ઉપર તેનાં મુળનો લેપ કરે છે; શૂળમાં તે મુળને પાણીમાં ઘસી તેમાં જરા જરા સુંઠ મરી અને પીપરનું ચૂર્ણ નાખી પીવું; વધરાવળમાં તે મુળ એરંડીયા તેલમાં ઘસીને ઘસારો ગાયના દુધમાં બે ત્રણ દિવસ પીવો. ગાંઠ, ફોલા વગેરેના દાહમાં મુળ તથા ફળ બન્ને પાણીમાં વાટી તે ઉપર લેપ કરવો; યોનીશૂળમાં મુળને બકરીના ઘીમાં અગર દુધમાં વાટી લેપ કરવો; ગંડમાળ એટલે ગળે ગાંઠો થાય છે, તેમાં ઇંદ્રવારૂણીમાં મુળ અને સરગવાની છાલ સરખે ભાગે એકત્ર વાટી ચોપડવું ઇંદ્રિવરણાંનાં ફળમાં છિદ્ર પાડી મરીના દાણા ભરવા પછી તે ફળ થોડા દિવસ છાપરે સુકવીને અગર તેનાપર માટીનો લેપ કરીને થોડા દિવસ રાખમાં રાખી મુકીને પછી અંદરના મરીના દાણા કાઢી લઈ રાખી મુકવા તે મરીના દાણા રેચક તરીકે વપરાય છે એટલુંજ નહિ પણ જો સાત દિવસ સુધી તે મરીના થોડા થોડા દાણાનું સેવન કરવામાં આવે તો તેથી " શીળસ "નો રોગ મટી જાય છે. અંગ્રેજીમાં " એકસટ્રાક્ટ ઓફ કોલોસિંથ " વપરાય છે તે ઇંદ્રિવારૂણીનું " ઘન " છે.

માત્રા—ઇંદ્રિવરણાનાં ફળનોગર ૧ વાલ; મુળનું ચૂર્ણ ૧વાલથી ૪વાલ

એખરો.

[સં. કોકિલાક્ષ અને ઇક્ષુગંધા; હિં. તાલિમખાના; મ. કોળસુંદા. બં. કુલીયાખારા.]

વર્ણન—એખરાનો છોડ આશરે બે ત્રણ હાથ ઉંચો થાય છે. તે કોકણમાં ખેતરોમાં અને વાડ ઉપર ઉગે છે. ઔષધમાં તેનાં બી, મુળ, પાન તથા આખા ઝાડની રાખ વપરાય છે. આહિ તેનાં બી માત્ર બજારમાં વેચાય છે, જે બી એખરો અથવા તાલીમખાંના એવા નામથી પ્રસિદ્ધ છે. તેનાં બી કાળા ભુખરા રંગનાં ખડબચડાં થાય છે. કેટલાક એમ માને છે કે, એખરો અને તાલીમખાના એ બંને એકજ જાતનાં પણ બે જુદા જુદા રોપાનાં બી છે.

ગુણ—મુત્રલ અને ધાતુ પૌષ્ટિક.

ઉપયોગ—એખરાનો એટલે તેનાં બીનો મુખ્યત્વે કરીને ધાતુ પુષ્ટી માટે ઉપયોગ થાય છે. જુદા જુદા પૌષ્ટિક પાકમાં એખરો પડે છે એખરો, ગોખરૂ, શતાવરી, કૌચાં, મુસળી જેઠીમધ. આંબળાં, અને આસંધ,

એ આઠ વસ્તુના ચૂર્ણને આઠ ગણા દુધમાં રાંધી કીટી કરી તેનો રીતસર તૈયાર કરેલો પાક ઘણોજ ધાતુ વર્ધક અને કામ વર્ધક થાય છે. એ ચૂર્ણને ઘીમાં તળી પછી સાકરની ચાસણીમાં નાંખવામાં આવે અને તેમાં બદામ પસ્તાં, ચારોળી, ખસખસ, અખોડ એલચી, કેસર, લવંગ, જાયફળ, જાવંત્રી, તજ, ગળોસત્વ વગેરે વસાંણું નાંખી હરરોજ બબે ત્રણ ત્રણ તોલા ખાઈ ઉપર ગાયનું દુધ પીવામાં આવે તો ધાતુ પુષ્ટ થાય છે. વળી તાલીમખા-નાનું એકલું ચૂર્ણ સાકર મેળવી ખાવાથી અને તે ઉપર તાજુ ગાયનું દુધ પીવાથી પણ એવોજ ગુણ કરે છે. પ્રમેહ અને મુત્ર રોગમાં પણ એખરો ફાયદો કરે છે. નબળાઈને લીધે સાંધા દુખતા હોય તથા કળતર થતું હોય તો એખરો દુધમાં નાંખી પીવાથી આરામ થાય છે.

એરંડો.

[સં. એરંડ; મ. એરંડા, ગુ. એરંડો; ઇં. રીસીનસ કોમ્યુનિસ.]

વર્ણન—આ દેશમાં એરંડાનું ઝાડ ઘણુંજ સાધારણ છે. કેટલાંક વૃક્ષો અને રોપાઓ કુદરતી રીતે આડેવગડે ઉગી નીકળે છે, અને કેટલીક વનસ્પતિઓ વાવેતર કરવાથી તે જથાબંધ ઉત્પન્ન કરી શકાય છે આ દેશમાં એરંડાનાં વાવેતર થાય છે, અને જેટલો પાક ઉત્પન્ન કરવો હોય એટલો થઈ શકે છે. તેની બે જાત છે. ધોળી અને રાતી જાત, રાતો એરંડો વધારે તીક્ષ્ણ અને તેથી વધારે ગુણકારક મનાય છે. રાતા એરંડામાંથી મોટા દાણા "એરડી" એવા નામથી કાઠીયાવાડમાં અને દીવેલી એ નામથી ગુજરાતમાં ઓળખાય છે. એરંડાના મુળ, પાન તથા ફળ (એરંડી) ઔષધના કામમાં આવે છે. તેનાં મુળ કવાથ વગેરેમાં બહુજ વપરાય છે. પાન બંધાણુ કરવાના કામમાં આવે છે, અને ફળ રેચ તરીકે ખાવામાં તેમજ ચામડીપર લગાવવાના કામમાં આવે છે, પણ તેનો વિશેષ બહોળો ઉપયોગ તેમાંથી પીલીને કાઢેલ તેલ તેલ તરીકે થાય છે, જે તેલ એક ઉત્તમ રેચ તરીકે ઘેર ઘેર વપરાય છે અને એક ઉત્તમ ઠંડા દીવેલ તરીકે દીવે બાળવાના કામમાં આવે છે. તેના ફળ (એરડી) એમની એમ ખાવામાં વપરાય છે, પણ જો નેપાળાનાં બીની પેઠે તેને શુદ્ધ કરીને વાપરવામાં આવે તો વધારે સારૂ ફોતરી ઉતારી દુધમાં ઉકાળવાથી બીશુદ્ધ થાય છે.

ગુણ—રેચક, શોધક, વાતહર—વાતહર તરીકે તેનો ગુણ સર્વોત્તમ મનાયો છે. અને તેથી સંસ્કૃતમાં તેનું બીજુ નામ "વાતારિ" એટલે વાયુનો શત્રુ એવું રાખવામાં આવેલું છે.

અમૃતવલ્લી.

દવાઓની પ્રસિદ્ધિ હાલમાં તો બહુધા તેમના ગુણને માટે થતી હોય તેના કરતાં જાહેર ખબરોના જોરથી વિશેષ થતી જોવામાં આવે છે; અને એવી અંધાધુંધીમાં ઉત્તમ દવાઓ અંધારામાં રહી જાય છે. પણ વખત એવો આવ્યો છે કે, ઓછે તેનાં બોર વેચાય છે; અને ખાટાં બોર પણ જાહેર ખબરોની બ્યૂગલો ફૂંકાતાં ખપી જતાં જોવામાં આવે છે. ત્યારે મીઠાં બોર વાળાઓએ મૈાન્ય શા માટે ધારણ કરવું જોઇએ? ધાતુ પૈાષ્ટિક ગોળીઓ અને ટૅાનિક પિલ્સ જગતમાં ઉભરાઈ ચાલી છે, અને અલબત તે બધી ટૅાનિક દવાઓ ઓછા વધતા પ્રમાણમાં કેટલાકને ફાયદાકારક નીવડતી હશે; અમારી આ પૈાષ્ટિક ગોળીઓના સંબંધમાં અમો વધારે બોલવા ચહાતા નથી. ઢીલી પડેલી વીર્ય વાહીની રગોને મજબુત કરવામાં તે ઘણીજ ઉત્તમ નીવડેલી છે અને તેથી તે ગોળીઓ પુરૂષત્વને આપવાવાળી છે. ફક્ત વનસ્પતિનીજ બનાવટ હોવાથી કાંઇ પણ પરેજી વિના નિર્ભયપણે વાપરી શકાય છે. સ્ત્રી પુરૂષોના વીર્ય અને રજ સંબંધી સર્વ વિકારોને મટાડી શરીરના સર્વ અવયવોને સુદ્રઢ કરે છે; સર્વ પ્રકારના જુના પ્રમેહ (પરમા) ના રોગને દુરસ્ત કરે છે. સ્વપ્નાવસ્થામાં વીર્યપાત, વીર્યસ્રાવ, અને જનનેન્દ્રિય વ્યાપારના અતિયોગથી ઉત્પન્ન થતા નાના પ્રકારના વ્યાધિઓને આ ગોળીઓ જરૂર મટાડે છે; સ્ત્રીઓના ગર્ભાશયની અને ઋતુ સંબંધી ફરિયાદોને દુર કરે છે, અને પાચન ક્રિયા ઉપર તે બહુજ સારૂં કામ કરી શકે છે.

વૈદ્યકલ્પતરૂ.

વૈદ્યક સંબંધી ઉપયોગી વિષયો ચરચનાર

માસિક પત્ર.

A MONTHLY MEDICAL ADVISER.

પુસ્તક ૪ થું. ઓગસ્ટ સને ૧૮૯૮. અંક ૮ મો.

તંત્રી
વૈદ્ય જટાશંકર લીલાધર ત્રિવેદી
ગુજરાત આર્ય ઔષધશાળા
અમદાવાદ.

વિષયાનુક્રમ.

અમદાવાદ—"પ્રજાબંધુ" પ્રીન્ટીંગ પ્રેસમાં મુદ્રાંકિત કર્યું.

વાર્ષિક મૂલ્ય

પોસ્ટેજ સાથે રૂ. ૧ અગાઉથી. પાછળથી રૂ. ૧॥.

નીચેની બીનાઓપર લક્ષ આપવા
તસ્દી લેશો?

૧. આપના તરફથી લવાજમ ન મોકલાયું હોય તો હવે વેળાસર મોકલવાની મહેરબાની કરશો અને ભેટનું પુસ્તક બ્રહ્મચર્ય મં- ગાવી લેશો.

૨. ચોપાનિયું વે. પે. કરીને લવાજમ મંગાવી લેવાનો અમારો રીવાજ ઘણાએક સરલ ગ્રહસ્થોને સારો સગવડ ભરેલો લાગેલો છે.

૩. પણ કોઈ કોઈ સાહેબીઓ તેમાં પોતાનું માન ઓછું થયેલું માનતા જણાય છે. તેમણે હવે પોતાની સગવડે તો મોકલવું જોઈએ છીએ.

૪. ગ્રાહક થઈ લવાજમ મોકલવામાં જેઓ અમારાપર ઉપકાર કરેલો માનતા હોય તેમણે મહેરબાની કરીને ચડેલ લવાજમ મોકલી આપી ચોપાનિયું બંધજ કરવું.

૫. આ ચોપાનિયાની ખુબજ જાણવાવાળા ભાવીક વાંચનારાઓની સંખ્યામાં વધારો થતો જાય છે, અને તેથી ચીનના સાહુકારોનાં નામ અમે અમારા લિસ્ટમાંથી છેકી કાઢવા માંડયાં છે.

૬. એવા પણ સાહુકારો પડેલા છે કે, ગ્રાહક થતાં નવલશા હીરજી બનતા અને પૈસા માગતી વખત શરમ ભરેલાં બહાનાં કાઢતા જોવામાં આવેલા છે.

૭. આ ચોપાનિયું દ્રવ્ય પ્રાપ્તિને માટે નથી પણ સારા ઉપયોગી વંચનના પ્રસાર માટે છે.

૮. એવો હેતુ લક્ષમાં રાખીને, કેટલાક ભાવીક વાંચનારાઓ, જેઓ પુરા પૈસા ખરચવાને અશક્તિ જણાવે છે, તેમને બનતી સગવડે આ ચોપાનિયાનો લાભ આપવાને અમે ચુકતા નથી.

૯. આ ચોપાનિયાનાં ગ્રાહકોની સંખ્યામાં વધારો થાય છે તેનો લાભ ગ્રાહકોનેજ આપવામાં આવે છે.

૧૦. માટે અમારા ગ્રાહકોએ વધારે નહિ તો એક એક ગ્રાહક વધારી આપવાનું માથે લેવું જોઈએ.

વૈદ્યકલ્પતરૂ.

પુસ્તક ૪ થું. ભાદરવો સને ૧૮૯૮. અંક ૮ મો.

પરમપૂજ્ય ઝંડુભટજીને પુષ્પાંજલિ.

धर्मिष्ठःसुविचारयुक्तहृदयश्शांतश्शुचिश्शुद्धधी ।
धीरोऽधर्मभयोविवेकनिपुणोमेधाविनांमानदः ॥
नित्यंरोगिगणोपचारचतुरोसर्वप्रियोतुष्टिमा-
न्नित्यंसर्वगुणाकरोनृपवरैःपूज्योहिझंडुभट्टः ॥ १ ॥

वि. वै भट्ट.

સોરઠા.

આયુર્વેદાચાર્ય, છત્ર [1]અહિછત્રા તણા,
અનેક અદ્ભુત કાર્ય, કરી કૈલાસે સંચર્યા. ૧

આયુર્વેદોદ્ધાર, કરવા જન્મ્યા જગ વિષે;
ધન્વંતરી અવતાર, જતાં જગત દિલગીર છે. ૨

જતાં શ્રી વિભાજામ, જરા ન ગોઠ્યું જગતમાં;
ધન્વંતરીનું ધામ, સૂનું લાગે આ સમે. ૩

અતિશય દીલ ઉદાર, [2]અપર જામ આપે હતા;
દિલગીરી દીલ અપાર, વૈદરાજના વિરહથી. ૪

આતે શો ઉત્પાત; વિષમ સમય આ શો અરે!
મહા પુરૂષનો ઘાત, કરવા માંડ્યો દૈવ તેં. ૫

ક્રૂર કાળ વિકરાળ, ક્યાંથી આવ્યો કારમો;
દીનો પરમ દયાળ, ઝંડુભટ ઝડપી ગયો ૬

ગુટિકા ને અવલેહ, રસાયનાદિક ઔષધો;
રચી ઊગાર્યા દેહ, કીર્તિ-સ્તંભ મોટા કર્યા. ૭

[3]જીવન વર્ધક જેહ, [4]જીવનદાતા જીવના,
[5]જીવન શોધક તેહ, જીવનના જીવન હતા ૮

---

૧ અહિ-છત્રા=પ્રશ્નોરા નાગર. ૨ બીજા જામ સાહેબ જેવા.
૩ જીંદગી. ૪ પાણી
૫ જીવન નામનું ઔષધ

કરી નવિન ઉપચાર, અનેક જીવ ઊગાર્યાં;
એ અનહદ ઉપકાર, ધન્ય ધન્ય ધન્વંતરી. ૯
તૃણવત્ માની ધંન, લાખો રકમ જતી કરી;
એ દૃઢતાને ધન્ય, ધન્ય દયા નિર્લોભતા. ૧૦
સત્ય, સંપ, સુવિચાર, નીતિમત્તા ને નમ્રતા;
તેનો થવા પ્રચાર, અનુકરણિય સદા રહ્યા. ૧૧
સમાન સઘળા જીવ, ગરીબના બેલી ખરા;
ધન્ય પ્રકૃતિ દિવ્ય, "જગન્મિત્ર" પદ સત્ય છે. ૧૨
ઉન્નતિ કરવા આશ, પ્રશ્નોરા નાગર તણી;
પ્રેમે કર્યો પ્રયાસ, ઉજ્વળ જ્ઞાતિ આપથી. ૧૩
શતાયુજન સૌ થાય, એજ મ્હેચ્છા એમની;
અનુપમ કર્યા ઉપાય, દૃઢતાને ઉત્સાહથી. ૧૪
સત્ય કહે છે લોક, ઇશ્વર ઇચ્છા મુખ્ય છે;
કરવો ઓછો શોક, મુક્ત પ્રતાપી મહાનનો. ૧૫
પરમપૂજ્ય ગુણગ્રામ, ધર્મ મૂર્ત્તિ કરૂણાનિધિ;
પ્રેમે કરી પ્રણામ, અર્પું આ પુષ્પાંજલિ. ૧૬

બોટાદ.
તા. ૧૭-૬-૯૮ } દ. વૈ. ભટ્ટ.

શરદ ઋતુ.

The Season of Sharad.

શરદ ઋતુની સ્વારી આવી પહોંચી છે. રોગોના રાજા તાવની ઘેર ઘેર પધરામણી થવા માંડી છે. ડાક્ટરો અને વૈદ્યોના ધંધામાં આ ઋતુથી તેજી થયેલી છે. ઇસ્પીતાલો અને દવાખાનાંઓમાં દરદીઓની ભીડ થવા માંડેલી છે. તાવે પોતાના વરસો વરસના ભાવી ઉપાસકોની સંભાળ લેવા માંડેલી છે. તાવ તેમને કદિ છોડવા માગે પણ બિચારા ભાવી ભક્તો તાવને છોડવા માગતા નથી અને તેથી તેઓ તાવની ભેટ લેવાને તૈયાર થયેલાજ રહે છે! આવી આફતથી ભરેલી ઋતુના ભયની સામે થવાને સંભાળીને ચાલવાને અમોએ આ ચોપાનિયામાં પ્રસંગોપાત સૂચનાઓ આ-

પેલી છે તે અમારા વાચકોને સ્મરણમાં હશે. તથાપિ એ અગત્યની સૂચનાઓ વાંચનારાઓના મનમાં સદા તાજી રહેવાની અને તાજી કરવાની જરૂર હોવાથી અમો ફરીથી એકવાર એ સંબંધી ટુંકામાં બોલીશું તો તે નિરર્થક ગણાશે નહિ.

અમોએ જણાવેલું છે કે, વરસની છ ઋતુઓમાં શરદ્ ઋતુ રોગની મુખ્ય મોસમ છે. માણસોના શરીરમાં પિત્ત નામનો ધાતુ આ ઋતુમાં પ્રકોપ પામે છે અને એ પિત્તનો પ્રકોપ એજ તાવ છે. આ પિત્તનો આ ઋતુમાં વિશેષ પ્રકોપ શા કારણથી થાય છે તે અમોએ અગાઉ ઘણીવાર સમજાવેલું છે. વર્ષા ઋતુમાં પિત્તનો શરીરમાં સંચય થાય છે. ગ્રીષ્મ ઋતુમાં એકઠો થયેલો વાયુ વર્ષામાં પ્રકોપ પામે છે અને વર્ષાના વાયુની શાંતિના ઉષ્ણ ઉપચારોથી તેમજ ઋતુનાં બીજાં કારણોથી વર્ષામાં પિત્તનો સંચય થાય છે અને જ્યારે વાદળાં ખુલ્લાં થઇ તાપ પડે છે ત્યારે બહારથી પણ ગરમી જોર કરે છે; અને તેથી પિત્ત વધારે જોર કરી દે છે.

ઋતુઓના ફેરફાર એ દૈવકૃત ફેરફારો છે. એ ફેરફારો અથવા ઋતુઓના ધર્મનો આપણે અટકાવ કરી શકતા નથી. તથાપિ તે ફેરફારોને અનુસરીને આપણે આપણા ખાનપાનના તથા રહેવાના નિયમોમાં ફેરફાર કરી નાખીએ તો એ ફેરફારો આપણને કાંઇ પણ બાધ કરી શકતા નથી.

આ ઋતુમાં પિત્તનો પ્રકોપ થાય છે, એ વાત નિઃસંશય છે. કોઇને થોડો તો કોઇને ઝાઝો. પિત્ત પ્રકૃતિવાળાઓને વિશેષે કરીને પિત્તનો ઉપદ્રવ થઇ આવે છે. પિત્તના ઉપદ્રવના ચિન્હ તરીકે તાવ ચડે છે અને પિત્તની ઉલટીઓ થાય છે. આ ઋતુમાં કેટલાક ભાગમાં તો સેંકડે ૭૫ માણસોની તાવ ખબર લે છે.

આ ઋતુ શાંતિના ઉપાય તરીકે વિદ્વાન વૈદ્યોએ ઉપાયો બતાવ્યા છે અને શાસ્ત્રકારોએ નિયમો બાંધ્યા છે. પણ ચાલતા સમયમાં એ ઉપાયોની કેવળ ઉપેક્ષા થયેલી છે, અને સાધારણ તાવ કે ઉલટી થતાંજ લોકો હાથમાં શીશી લઇ 'ડાકટરની પાસે દોડી જવાનું' શીખ્યા છે. ડાક્ટરો ઉગ્ર ઉપાયોવડે તાવને પરાણે મુસ્કે બાંધીને શાંત કરી દે છે. દરદી રાજી થાય છે કે મારો તાવ ડાકટર સાહેબે એકદમ અટકાવી દીધો! વૈદ્યો તાવ મટાડતાં વાર લગાડે છે અને તેથી આજકાલ તાવનો ખરો ઇલમ ડાક્ટરોનાજ હાથમાં છે એવું મનાયું છે. લોકોની વૃત્તિને અનુસરી કેટલાક વૈદ્યોએ પણ સમય વિચાર્યો છે અને તેથી તેમણે પણ સોમલ, ધતુરો, વચ્છનાગ, હરતાલ

વગેરે ઝેરી દવાઓનો આશ્રય લેવા માંડેલો છે. આ દવાઓ પણ અંગ્રેજી દવાઓની પેઠે તાવને એકદમ અટકાવે છે, રોકે છે, દબાવે છે. આ દવાઓનું છેવટ શરીરમાં પરિણામ શું આવે છે તેની તેઓ બલારાત જાણે! ડાકટરો કવીનાઇન, એન્ટીપાઇરીન અને એન્ટી ફ્રિબ્રીન જેવી ઝેરી દવાઓ આંખો મીંચીને આપે છે, તો પછી વૈદ્યો શું કરવા બાકી રાખે!

પણ આ પ્રકારના ઉપાયોનું પરિણામ કેવું આવે છે, તેનો આપણે કશો પણ વિચાર કરીએ છીએ? વારંવાર ઉથલા મારીને અથવા વરસો વરસ તાવ આવીને ઉભો રહે છે, એ એવાજ ઉપાયોનું પરિણામ છે. જો યોગ્ય ઉપાયોવડે શરીરમાંથી તાવની જડ કાઢી નાખવામાં આવી હોય તો, ઘણાખરા તાવના દરદીઓને તાવના વારંવાર ઉથલા આવે છે અથવા દર વર્ષે ચોક્કસ વખતે તાવ હાજરી આપે છે, તેમ કદિપણ થવા પામે નહિ.

પણ અમો તો ત્યાંસુધી પણ બોલીએ છીએ કે, જો આપણે ઋતુના નિયમોને અનુસરી વર્ત્તવાને શીખીએ અને ઋતુને અનુસરી આપણા આહાર વિહારના નિયમો રાખતાં શીખીએ તો પછી દવા દારૂની આપણને જરૂરજ શામાટે પડવી જોઇએ? જેમ જેમ કુદરતી નિયમો અને તન્દુરસ્તીનાં ધોરણો પર આપણે પગ દેતા ગયા છીએ, તેમ તેમ આપણને નવા નવા ઉપાયોની જરૂર પડતી ગયેલી છે, અને પૃથ્વીપર હજારો અને લાખો ઉપાયો થઇ પડેલા છે, તેનું કારણ પણ એજ છે. તમે કુદરતી નિયમોને અનુસરી વર્ત્તો, એટલે તમને દાવા દારૂની જરૂર પડવાની નથી.

શરદ ઋતુના આરંભમાં, અથવા અમુક વખતે તાવનો ઉપદ્રવ થાય છે એવું સમજવામાં આવતું હોય તે પહેલાંથીજ આહાર વિહારનો ફેરફાર કરી નાખવા પ્રાચીન આર્ય વૈદ્યો ભલામણ કરે છે, તે બહુ લક્ષ આપવા યોગ્ય છે. ખાસ આ શરદ ઋતુને માટે એવી ભલામણ કરવામાં આવી છે કે, એ ઋતુના આરંભમાં એકાદ જુલાબ અને ઉલટીનો ઉપાય કરી લેવો જુલાબ અને ઉલટીથી પિત્તનો જોસ ચડેલ હોય તે એકદમ ઓછો થાયછે જુલાબમાં પણ હીમજ અથવા હરડે જેવા સહેલા અને સાદા જુલાબની ભલામણ કરવામાં આવે છે. બની શકે તો અગર શક્તિ હોય તો એ પ્રમાણે કરીને પછી આ ઋતુમાં પિત્તની શાંતિ કરે એવા આહાર કરવાની અને પિત્તહર તથા જ્વરહર ઉપાયો તરીકે લીંબડાની અંતર છાલ, ગળો, કરીયાતુ, કડુ વગેરે કડવા પદાર્થોનું સેવન કરવાની ભલામણ કરવામાં આવેલી છે. ખોરાકમાં પિત્ત કારક પદાર્થોનો ત્યાગ અથવા ઘટાડો કરીને

પિત્તની શાંતિ કરે એવા જે પદાર્થોનું વિશેષ સેવન કરવા કહેલું છે, તેમાં ચોખા, દુધ અને સાકર મુખ્ય છે. ગરીબ લોકો જેઓ દુધ સાકર મેળવવાને અશકત હોય છે, તેમણે તેની અવેજીમાં બીજો સાદો ખોરાક લેવો. પિત્ત કરનાર પદાર્થો, જેવા કે મરચાં, આંબલી, ગરમ મશાલા, અથાણાં, રાયતાં, નવો ગોળ, દહીં, વગેરે જેમ બને તેમ ઓછા પ્રમાણમાં લેવા. એકાદ વરસ આ નિયમ પ્રમાણે વરતવાથી તમારી ખાત્રી થશે કે, ઋતુના નિયમો પાળવાથી તે તે ઋતુના વિકારો અને વ્યાધિઓ તમારાથી છેટે નાશતા ફરશે અને હાલતાં ને ચાલતાં દવા ખાઇ શરીરને પાયમાલ કરવાની પડેલી ટેવ દૂર થશે.

જિજ્ઞાસુને જવાબ.

Correspondence.

(ગયા અંકના પૃષ્ટ ૧૧૪થી બાકી)

જિજ્ઞાસુનો બીજો પ્રશ્ન એવો છે કે " ગર્ભ બંધાવાને માટે કયો વખત અથવા કઇ ઋતુ અનુકૂળ કે પ્રતિકૂળ છે. " આ સંબંધમાં વિદ્વાન વૈદ્યો અને ડાકટરો કોઇ એક ચોકસ નિર્ણયપર આવી શકયા નથી. પણ પ્રાચીન આર્ય વૈદ્યકશાસ્ત્ર આ વિષયમાં એક એવો અભિપ્રાય આપે છે કે, જે ઋતુમાં અથવા વર્ષના જે વિભાગમાં માણસોના શરીરમાં રસકસ અને બળની વૃદ્ધિ થયેલી હોય એવી ઋતુ ગર્ભાધાન માટે વધારે યોગ્ય છે. અમે જણાવેલું છે કે ઉત્તરાયનના સૂર્ય બેઠા પછી એટલે સંક્રાંતિ ગયા પછી પ્રાણીઓના શરીરમાંથી રસકસ ઉત્તરોત્તર ઓછો થવા માંડે છે. ઉત્તરાયનના ૭ માસ પોસ અથવા મહા માસથી એટલે જાનેવારીથી શરૂ થાય છે, અને અશાડ અગર શ્રાવણ એટલે જુન જુલાઇ માસમાં સમાપ્ત થાય છે. બાકીના ૭ માસ એટલે જુલાઇથી ડીસંબર સુધી દક્ષિણાયન ગણાય છે. દક્ષિણાયનમાં પ્રાણીઓના શરીરમાં ઉત્તરોત્તર રસકસની અને બળની વૃદ્ધિ થાય છે. આ હિસાબે, ઉત્તરાયનના છેલ્લા ૪–૫ માસનો ત્યાગ કરતાં અને દક્ષિણાયનના પહેલા એકાદ માસનો ત્યાગ કરતાં બાકીના ૭ માસ જેમાં મુખ્ય કરીને શરદ હેમંત અને શિશિર ઋતુઓનો સમાવેશ કરી શકાય છે, તે ત્રણ ઋતુઓના ૭ માસ અને તેમાં પણ શિશિર એટલે શિયાળો ગર્ભાધાનને માટે વધારે યોગ્ય છે આ વિચારમાં સ્ત્રીઓની રજસ્વલાપણા-

ના સ્થિતિનોપણ સમાવેશ કરી શકાય છે. સ્ત્રી છેટે બેઠા પછી ઓછામાં ઓછા ત્રણ દિવસ અને વધારેમાં વધારે તેને ઋતુ દેખાય ત્યાં સુધી ત્યાગ કરવા યોગ્ય છે. ચોથા દિવસથી અગર ઋતુ દેખાતું બંધ થયા પછીના ૧૨ દિવસો ગર્ભાધારણને યોગ્ય છે. કુદરતના નિયમો અને તેને અનુસરી બાંધેલાં શાસ્ત્રો તો એ પ્રમાણે આજ્ઞા કરે છે. પણ તે પ્રમાણે વર્તે છે કોણ? માણસ જાત પશુ વૃત્તિની પેઠે આચરણ કરે છે; અરે! પશુથી પણ અધમ પણે વર્તે છે, કેમકે પશુઓ તો નિયમ પ્રમાણે ચોકસ સમય કે ઋતુમાંજ સંયોગ કરે છે. જ્યાં ઋતુ કાળ, સમય કે યોગ્યાયોગ્યનો કશો વિવેકજ જોવામાં નથી આવતો ત્યાં અમુક ઋતુમાં ગર્ભાધાન થવાની વાતો કરવી એ હાલમાં તો નિરર્થક છે!

ત્રીજા પ્રશ્નથી જે વાત માગવામાં આવેલી છે તે પહેલા પ્રશ્નના જેવી કુદરતી ધોરણ વિરૂદ્ધ છે. ફળદ્રુપ ભૂમિમાં ક્ષાર નાખવાથી તે ભૂમિ વાંઝણી થાય છે. એ વાત આપણે સારી રીતે જાણીએ છીએ. દવાના યોગથી સ્ત્રીરૂપી ક્ષેત્ર પણ એવી રીતે દૂષિત થાય તો તેમાં આશ્ચર્ય નથી. ભૂમિ અને સ્ત્રીમાં જન્મ આપવાનો કુદરતે ધર્મ મૂકેલો છે. આ વિષયમાં ફળની ઉત્પત્તિ એ નિયમ છે, અને ફળના અપ્રાપ્તિ એ અપવાદ છે. નિયમને છોડી અપવાદમાં જવામાં સહેવલાની છે. ક્ષેત્ર દૂષિત થયા વિના સ્ત્રીને વંધ્યત્વ પ્રાપ્ત થવાનો સંભવ નથી અને દૂષિત ક્ષેત્રમાં કાંઇ પણ રસકસ હોવાનો સંભવ નથી. સ્ત્રીસંયોગ વિષય વાસનાને માટે નથી પણ સારી બળવાન અને બુદ્ધિવાન પ્રજા ઉત્પન્ન કરવા માટે છે. કુદરતનો એવો હેતુ છે, અને તેથી ફળના સંભવને દુષ્ટ ઉપાય વડે દૂર કરવો એ પાપ છે.

સ્ત્રી જાતિમાંથી વિષય વાસના ક્યારે ઓછી થાય? એ પ્રશ્નનો વિચાર કરતાં તેને માટે કાંઇ પણ હદ હોય એમ જણાતું નથી કેમકે વિષય વાસના એટલે વિષય તરફ આસક્તિ અથવા પ્રીતી રહ્યા કરવી એ કાંઇ કુદરતી નિયમ નથી પણ માત્ર ટેવ અથવા આદતનું કારણ છે. સ્ત્રી કે પુરૂષ ધારેતો એવી વાસનાની હદ પણ કરી શકે. વાસના વધારી વધી શકે અને ઘટાડી ઘટી શકે. પ્રજા ઉત્પન્ન કરવાનો સંયોગ ધર્મ છે તે અને વિષયાસક્તિ એ બન્ને જુદી જુદી વાતો છે. એક સ્વાભાવિક છે. બીજી કૃત્રિમ છે. સ્ત્રીને ૫૦ વરસની ઉમરે ગર્ભનો સંભવ બંધ પડે છે અને લગભગ એજ વયમાં અથવા છેવટ ૫૦ થી ૬૦ વરસની વય સુધીમાં રજો ધર્મ પણ બંધ પડે છે. અને રજો ધર્મ બંધ પડ્યાની સાથે ફળ પ્રાપ્તિનો

સંભવ નાશ પામે છે. પણ તેથી વિષય વાસના નાશ પામતી હોય એવું માની શકાતું નથી. વિષય વાસના બંધ પડવી એ મનના નિગ્રહ પર અને આદત પર બહુ આધાર રાખે છે. કેટલાંક માણસો બહુ નિયમી જોવામાં આવે છે અને કેટલાંક અતિ વિષયી અને લંપટ જોવામાં આવે છે, તેનું શું કારણ છે? જેઓ નિયમી છે તેઓ શું ઓછા પુરૂષત્વવાળાં છે અને જેઓ લંપટ છે તેઓ શું વધારે બળવાળાં છે? નહિજ. ખરી વાત એથી ઉલટીજ છે. જેમ ખાનપાનનાં વ્યસનો અને આદતો વધાર્યા વધે છે અને ઘટાડયાં ઘટે છે, એવીજ રીતે વિષય વાસના વધારી હદ ઉપર વધી શકે છે અને ઘટાડી ઘટી શકે છે.

શરીરનાં મુખ્ય અંગો.

Organs of Body.

શરીરમાં માથું અને ધડ એ બે મુખ્ય અંગો છે. આપણે આપણા શરીરને મુંબઈ જેવા એક શહેરની ઉપમા આપીએ તો માથું એ "કોટ" અને ધડ એ "બહાર કોટ" છે. મુંબઇ શહેરમાં "કોટ" એ તે શહેરનો સર્વોત્તમ ભાગ છે, તેમ શરીરમાં મસ્તક એ સર્વોત્તમ અંગ છે. મુંબઇ શહેરની હયાતી અને આબાદીનું સર્વ તત્વ કોટમાં છે. સત્તાનાં સ્થાનો, ન્યાયનાં મંદિરો, બુદ્ધિને ખીલવનારાં વિદ્યાલયો, અને આખા શેહેરની આબાદી માટે વેપાર ઉદ્યોગની મ્હોટી પેઢીઓ અને ઓફીસો કોટમાં આવેલ છે, તેમ શરીરની સર્વ સત્તા, ન્યાય અને બુદ્ધિનું સ્થળ મસ્તકમાં છે. કોટ અને બહાર કોટને સાંકડા જમીનના કટકો સાંધે છે તેમ માથું અને ધડ ડોકથી સંધાયેલું છે. કોટમાંથી બે મોટા રસ્તાઓ આપણને બહાર કોટમાં લઇ જાય છે; એક "મારકેટ" વાળો રસ્તો અને બીજો ગીરગામ જવાનો રસ્તો. એવીજ રીતે મસ્તકમાંથી ધડમાં જવાના બે નળ સરખા ધોરી રસ્તા મુકેલા જોવામાં આવે છે; એક આગલો અન્ન નળ અને બીજો જ્ઞાન રજ્જુઓનો બરડાની કરોડમાં ઉતારેલો પાછલો નળ. મુંબઈના બે ભાગમાં બહારકોટ જેમ બહુ વિશાળ અને વિસ્તાર વાળો ભાગ છે તેમ શરીરના બે ભાગમાં ધડ મોટું અને વિસ્તારવાળું છે. મુંબઇ શહેરમાં જેમ અસંખ્ય રસ્તાઓ, ગલીઓ, શેરીઓ, પાણીના નળો, ગંદા પાણીના નળો, ગ્યાસની નળીઓ અને નિકાસનાં દ્વારો છે, તેમ શરીરમાં અન્ન, પાણી, પવન, લો-

છે, બગડેલ લોહી વગેરેને એક ભાગમાંથી બીજા ભાગમાં ફરી વળવાના રસ્તાઓ—અન્નનળ, આંતરડાં, ધોરીનસો, વાતવાહિની નળીઓ મૂકેલી છે. વળી મુંબઇમાં ટેલીગ્રાફ અને ટેલીફોનનાં અસંખ્ય દોરડાં આખા શેહેરમાં પરસ્પરના સમાચાર જાણવા માટે પથરાયેલાં છે, તેવીજ રીતે શરીરમાં અસંખ્ય જ્ઞાનતંતુઓરૂપી બારીક તંતુઓની એક જાળ આખા શરીરમાં ફરી વળેલ છે, જે જાસુસોની પેઠે શરીરના જુદા જુદા ભાગની ખબરો અને ફરીયાદો શરીરના અધિપતિ મગજને પહોંચાડે છે. બહારકોટમાં જેમ પરેલ, માહીમ, મહાલક્ષ્મી, વાંદરા વગેરે છેટેનાં પરાં છે. તેમ શરીરના ધડમાં હાથ, પગ, વગેરે છેટે સુધી ગયેલા અલગ અવયવો પણ છે. મુંબઇ શેહેરનાં સર્વ ગંદવાડનો નિકાસ બહારકોટ તરફ કરવામાં આવેલો છે તેમ શરીરમાંનાં મળમૂત્રાદિકના કચરાનો નિકાસ ધડના છેડા પરથી કરવામાં આવેલો છે. મુંબઇ શેહેરના હાકેમની મુખ્ય ઓફીસ કોટમાં છે, તેમ આ શરીરના હાકેમ "જીવાત્મા" ની મુખ્ય ઓફીસ મસ્તકમાં છે. જેમ મુંબઇ શેહેરની આબાદી, હયાતી, સ્થિતિ અને સુલેહ શાંતિનો આધાર ગવર્નરની સત્તા અને તેની દેખરેખ નીચે ચાલતાં પોલીસ મ્યુનિસિપલ વગેરે, બીજાં ખાતાંપર પણ રહેલો છે, તેવી રીતે શરીરની હયાતી અને સુખશાંતિનો આધાર હૃદય, ફેફસાં, યકૃત, આંતરડાં વગેરે પર રહેલો છે. જો એમાંનું એક પણ ખાતું બગડે તો મુંબઇ શેહેરની પાયમાલી કરી શકે, તેમ શરીરના આધાર ભુત આ અવયવોમાંનો એક પણ અવયવ બગડે તો શરીરનો નાશ કરી શકે છે. આ પ્રમાણે શરીરને એક શેહેરની સાથે સરખાવી જોવાથી શરીર સંબંધી રચનાનો કાંઇક ઠીક ઠીક ખ્યાલ આપણને આવી શકે છે. હવે શરીરનાં આ મુખ્ય અંગોનાં ઉપાંગો એટલે પેટાનાં અંગો અથવા અવયવો વિષે વાત કરીએ.

માથામાં બહાર દૃષ્ટિએ પડતા અવયવોમાં માથાની ખોપરી અથવા મગજની તુંબડી, જોવા માટે બે આંખો, સાંભળવા સારૂ બે કાન, સુંઘવા સારૂ બે નસકોરાં, અને બોલવા સારૂ મોઢું છે. મોંની અંદર દાંત, તાળવું, અને સ્વાદ જાણવાની ઇંદ્રિ જીભ છે. મસ્તકથી નીચે ડોક છે, જે ધડને સાંધે છે. ધડની બે બાજુમાં બે હાથ છે અને ધડની નીચે બે પગ છે. હાથ પગના છેડાઓમાં આંગળાં છે. આખું શરીર એવું અજાયબ રીતે બનેલું છે કે, તેની ડાબી જમણી બે બાજુઓ એકજ સરખી આકૃતિની બનેલી છે, એટલે કે, જો શરીરને તેની લંબાઇમાં મધ્યમાંથી ચીરીને ડાબા

જમણાં બે અરધાં અંગ જુદાં પાડ્યાં હોયતો બન્ને પાટલ્યાં પટલાઇ જાય.

માથામાં બે ગોખલા અથવા પોલા ભાગ છે. એક મોંનો ગોખલો અને બીજો ખોપરીનો ગોખલો. મોંની પોલમાં મોં, જીભ, દાંત વગેરે છે, અને ખોપરીમાં જ્ઞાનતંતુઓ અને ગતિતંતુઓનો સંગ્રહ છે. તંતુઓના આ સંગ્રહને " મગજ " એવુ નામ આપવામાં આવેલું છે. મોંઢાના ગોખલા માંથી એક નળ ડોક વાટે છાતીમાં થઇને પેટમાં ઉતરે છે, તે અન્ન નળ કહેવાય છે અને ખોપરીની પોળમાંથી એક નળ પાછલા ભાગમાં બરડાને કરોડમાં ઉતરે છે, જે " કરોડ રજ્જુ નળ " ના નામથી ઓળખાય છે.

માથાની પેઠે ધડમાં પણ બે મ્હોટી પોળો છે. એક છાતીની પોલ અને બીજી પેટની પોળ. છાતીનું પાંજરૂં એક ડાબડીના જેવું છે. તેમાં બે ફેફસાં, (Lungs) અને હૃદય, (Heart) આવેલ છે; તથા મોં-માંથી ઉતરેલો અન્ન નળ છાતીમાં થઇને નીચે જાય છે. સ્ત્રીઓને છાતીમાં બે સ્તન આવેલાં છે. છાતી તથા પેટની વચમાં માંસની એક મોટી દિ-વાલ આવેલી છે. અન્ન નળ તે દીવાલમાં થઇને પેટમાં ઉતરેલો છે. પેટની પોલમાં યકૃત (Livor), પ્લીહા (Spleen–બરલ) હોજરી અને આંતરડાં આવેલાં છે. હોજરી એ મસકના આકારનો અન્ન નળનોજ પહો-ળો ભાગ છે. ત્યાંથી એ અન્ન નળ સાંકડો થઇને નીચે ઉતરે છે, જેને આપણે નાનું આંતરડું કહીએ છીએ. આ આંતરડું ઘણું લાંબુ અને ગુંચળાંના આકારે પેડુમાં પડેલું છે. તે એકજ છે છતાં તેને "આંતરડાં" કહેવામા આવે છે. આ આંતરડુ પેટની જમણી બાજુએ પાછું ઉપર ચડી ડાબી બાજુએ નીચું ઉતરે છે અને ગુદા સુધી જાય છે. ડાબી બાજુએ નીચે ઉતરતાં તે પાછું ફુલીને મોટું થયેલું છે, જેમાંથી મળ ઉતરે છે, અને તેથી એ આંતરડાના એ ભાગને મળાશય કહેવામાં આવે છે. અન્ન નળ, હોજરી, નાનાં આંતરડાં, મોટું આંતરડું, મળાશય એ બધાં પ્રથક પ્રથક નામ છતાં વાસ્તવિક રીતે તે એકજ નળના બધા ભાગ છે, તે નળ ગળાથી તે ગુદાના દ્વાર સુધી પહોંચેલો છે. પેટની જમણી બાજુમ. "યકૃત" પેટના જમણા પડખામાં આવેલ છે અને "પ્લીહા" ડાબા પડખામાં છે. ધડના નીચલા છેડાપર મૂત્રાશય એટલે બે બાજુપર બે ફુક્ષા આવેલા છે, જેમાંથી મૂત્ર મૂત્ર માર્ગની નળી વાટે બહાર આવે છે. મૂત્ર નળીની નીચે વૃષ્ણની કોથળી આવેલી છે. સ્ત્રીઓને પેડુમાં ગર્ભાશય છે, જે રબ્બરના જેવી સ્થિતિસ્થાપક થેલી છે; અને મૂત્ર દ્વારને માટે

નળીને બદલે યોની છે. ધડના પાછલા ભાગમાં બરડાની કરોડ આવેલી છે, જેનાપર આખું ધડ ટકેલું છે. આ કરોડમાં એક પોલી નળી ફિતારેલી છે. આ નળી મગજની ખોપરીથી તે છેક નીચે કેડ સુધી પહોંચેલી છે. આ કરોડની નળીમાં બારીક ધોળા તાંતણા છે, જેની જાળ આખા શરીરમાં ફેલાયેલી છે, અને તેના છેડા મગજને મળેલા છે.

વનસ્પતિ વર્ણન.

The Vegitable Materia Medica.

(પૃષ્ટ ૧૨૦ તું અનુસંધાન)

એરંડો.

ઉપયોગ—એરંડાનું મૂળ જુદા જુદા વાતહર કવાથોમાં ઉપયોગમાં આવે છે. વાત-વ્યાધિના બે પ્રકાર છે. જે વાતવ્યાધિ મગજની સાથે સંબંધ રાખે છે એટલે મગજમાં કંઈ વિકૃતિ થવાથી મતિનો ભ્રમ, કંપવા, ચિતભ્રમ વગેરે થાય છે, તે પહેલો પ્રકાર, અને જે વાતવ્યાધિમાં સાંધા ઝલાય છે, શૂળ નીકળે છે અને સોજો થાય છે તે બીજો પ્રકાર. એરંડમૂળ આ બીજા પ્રકારના વાતવ્યાધિમાં ફાયદો કરે છે. શૂળ સાથેના "આમવાત નામના રોગમાં એરંડાનાં મુળનો કવાથ બહુ ઉપયોગી છે. ક્રોષ્ટુશીર્ષ એટલે પગનો જાન્હવો જેમાં ગોઠણમાં સખ્ત સોજો થઇ આવે છે અને બહુ પીડા થાય છે તેમાં દશ મૂળના કવાથમાં એરડાનાં મૂળ નાંખી પીવાથી ઘણો સારો ફાયદો આપે છે, શૂળ નીકળતું હોય તો એરડાનાં મૂળનો કાઢો કરી તેમાં હિંગ તથા સંચળ નાંખી પીવાથી શૂળ દબાય છે. કટિશૂળ એટલે કેડમાં શૂળ નીકળતું હોય તો મૂળના કાઢામાં જવખાર નાંખી પીવો, તેથી કફને લીધે નીકળતું શૂળ તેમજ છાતી અને પીઠનું શૂળ પણ મટે છે. ધતુરાના ઝેરમાં લાલ એરડાનાં મૂળ પાણીમાં વાટી પીવાની ભલામણ કરવામાં આવેલી છે.

એરડાનાં પાન સોજો ઉતારવામાં સારાં છે. પાન ઉપર તેલ લગાડીને વશળીયાં કરી સોજાવાળા ભાગપર બાંધવા. ગર્ભવતી સ્ત્રીનાં સ્તન પાકે છે તેમજ છોકરૂં ધાવતું હોય છે ત્યારે પણ ઘણી વખત સ્તન પાકી આવે છે, ત્યારે એરડાનાં પાન સ્તન ઉપર મૂકવાથી સોજો હલકો પડે છે.

અને દુધ ઝરતું બંધ પડે છે. આંખ ઉઠવામાં જ્યારે આંખે સોજા થઈ આંખ ડોડા જેવી પાકી આવે છે ત્યારે એરડાનું પાન જરા ગરમ કરી આંખે બાંધવાથી સોજો હલકો પડી જાય છે, તથા આંખનો ખટકો પણ બેસી જાય છે. વૃષણના સોજાપર પણ એ પાન બાંધવામાં આવે છે. વાળો નીકળે છે ત્યારે વાળાનાં સોજાપર તે પાન બાંધવાથી સોજો હલકો પડે છે એટલુંજ નહિ પણ વાળો બહાર આવ્યા પછી તેનાપર એરડીઉં મુકવાથી તે નરમ રહે છે અને જલદી બહાર આવે છે.

એરંડીઉં તેલ એટલે એરડાનાં બીજ જેને એરંડી કહેવામાં આવે છે તેને પીલવાથી અથવા ઉકાળવાથી તેલ નીકળે છે તે. આ તેલ દવા તરીકે ઘણાએક રોગમાં અપાય છે. તે તેલ વાયુને દૂર કરી દસ્ત લાવે છે. આ તેલ એકલું પીવું ઘણું વશમું છે માટે તેને દુધની સાથે, ચાની સાથે અથવા બીજા કોઈ કડવા રસની સાથે પીવું ઠીક પડે છે. મોટાંને માટે તેલનું મધ્યમ વજન બે રૂપીઆભાર છે. સખ્ત કોઠાવાળાને ચચાર રૂપીયાભાર એરંડીયા તેલથી પણ બરાબર દસ્ત થતો નથી. બે વર્ષની અંદરનાં બાળકને ઉમરના પ્રમાણમાં થોડાં ટીપાંથી છેવટ બે આનીભાર પાવું. બેથી પાંચ વર્ષનાં બાળકને પાવલી ભાર અને પાંચ વર્ષની ઉપરનાં બાળકને એક રૂપીઆ ભાર, એવી રીતે તેની માત્રા છે. અજીર્ણમાં એરંડીઉં તેલ સારો ફાયદો કરે છે કેમકે તેથી નહિ પચેલો ખોરાક બહાર નીકળી જાય છે, ને પેટમાં કંઇ દરદ હોય છે તો તે બંધ પડે છે. આમવાત એટલે મરડાના દરદીને દરદ સાથે ઝાડા થયા કરે છે. આંતરડાંમાં મળ અથવા કાંઇ બોજાદાર પદાર્થ ભરાઇ રહે છે ત્યારે મરડો થાય છે. જ્યાં સુધી એ મળ અથવા ભાર આંતરડામાં ભરાઇ રહેલ હોય છે ત્યાં સુધી ઝાડા બંધ થતા નથી. આવા મરડામાં સૌથી પહેલાં એરંડ તેલનો જુલાબ જરૂર આપવો. સુંઠનો કાઢો કરી તેમાં એરંડીઉં તેલ નાખી તે પીવાથી આંતરડાંના મળ છુટા પડે છે અને પેટનો વાયુ દુર થઇ દુઃખાવો તથા મરડો બંધ પડે છે. મરડામાં ઝાડો થયા કરે છે તેથી ઘણા લોકો જુલાબ લેવાની આનાકાની કરે છે અને આંતરડાંના મળનો તુરત નીકાલ નહિ થવાથી મરડો વધી જઇ પરૂ તથા લોહી પડે છે. નવા મરડાના દરદીને માટે એરંડ તેલનો જુલાબ સર્વોત્તમ ઉપાય છે. આવો એક જુલાબ લઈ લીધા પછી કોઇ પણ ગ્રાહી-સ્તંભન દવાનો ઉપયોગ કરવો. પેટની ચુંક, ગુલ્મ, વાયુ વગેરે પેટના ઉપદ્રવોમાં એરંડીઆનો જુલાબ સારો છે.

એરંડીયા તેલનો જુલાબ કોમળ વિરેચન હોવાથી ડાકટરો બાળકોને માટે તેની બહુ ભલામણ કરે છે. દેશી વૈદ્યો બાળકોને માટે જેવી હરડેની ભલામણ કરે છે, તેવીજ રીતે ડાકટરો એરંડ તેલની ભલામણ કરે છે. બાળકોના પેટપર તેલ લગાવવાથી પણ ઝાડો થાય છે. ગળોના રસમાં અથવા ગળોના ક્વાથમાં એરંડીઉં તેલ પીવાથી લોહી સુધરી ચામડીના કેટલાક વિકારો મટી શકે છે. વાતરક્ત જે પતના નામથી ઓળખાય છે, તેવા ભયંકર રોગની શરૂઆતમાં ગળોના ક્વાથમાં એરંડ તેલનું સેવન ઘણા વખત સુધી કરવામાં આવે છે તો લોહીમાં મળેલો વાયુ દુર થઇ લોહી સુધરે છે અને વાતરક્તનો અટકાવ થઇ જાય છે. એરંડીઉં, ગુગલ, તથા ગોમૂત્ર ત્રણે વસ્તુ મેળવી પીવાથી વધરાવળનો રોગ મટે છે. ઋતુ દોષવાળી સ્ત્રીઓ જેમને અટકાવ બરાબર ન આવતો હોય અથવા નિયમ વગર આવતો હોય તેવી સ્ત્રીઓ ને પ્રથમ એકાદ એરંડ તેલના જુલાબ આપવા સારા છે. આ તેલ રોપણ છે એટલે ધારાં તથા પાકાંપર ચોપડવાથી રૂઝ લાવે છે. વૃષણના રોગમાં એરંડ તેલ દુધમાં અથવા ગોમૂત્રમાં આપવું, અને વૃષણપર તેલનાં પોતાં મુકવાં. વીંછીના ડંખપર એરંડાનું બી (એરંડી) ફોતરી ઉતારી જરા ઘસીને ડંખપર દબાવવું–તેમજ પાનનો રસ અવળા કાનમાં નાખવો. એ પ્રમાણે બે ત્રણવાર કરવાથી ઝેર ઉતરી જાય છેઃ સર્પદંશ પર પણ એરંડાનાં પાનનો રસ તોલા ૩–૪ લઇ તેમાં એક તોલો પાણી ઉમેરી પાવો, તેથી ઊલટી થશે. અને ડંખ ઉપર એરંડાનાં પાન વાટીને બાંધવાં. કાચની ભુકો પેટમાં ગયેલી હોય તો તે કાઢવા માટે એરંડ તેલ પીવું.

આવી રીતે એરંડાના પંચાંગમાં એવાં તો ગમત્ત તત્વો રહેલાં છે કે તેથી જુદા જુદા ઘણા રોગો મટી શકે છે. જો એરંડાનાં મૂળ, પાન, તથા તેના બીજના તેલને જુદા જુદા અનુપાનથી યુક્તિથી વાપરવામાં આવે તો આવી એકજ વસ્તુ ઘણાએક રોગોને મટાડી શકે છે. પરમેશ્વરની કૃપાથી આ વૃક્ષો આપણા દેશમાં સર્વત્ર ઉત્પન્ન થતાં જોવામાં આવે છે; પણ ખેદની વાત એ છે કે આપણે એવાં વૃક્ષોની ઉપેક્ષા કરીએ છીએ, એટલુંજ નહિ પણ તેના સેંકડો ખાંડી બીજ (એરંડા) વિલાયત જઇ ત્યાંથી તેનું પારદર્શક તેલ (Casteroil) થઇ આવે છે, ત્યારે તે આપણા ઉપયોગમાં આવે છે.

અકસ્માત ઈજા થાય ત્યારે શું કરવું?

Accidents & Injuries.

શરીરના કોઇ ભાગપર કાંઇ અકસ્માત ઇજા થઇ આવે ત્યારે બીજી વધારે સહિસલામતી ભરેલી મદદ આવી પહોંચતાં પહેલાં સામાન્ય રીતે આપણે પોતે પોતાની મેળે તાત્કાલિક ઇલાજો કામે લગાડવાની જરૂર છે તેવા ઉપચારો કરવામાં નીચેના નિયમો તરફ લક્ષ આપવાની જરૂર છે.

૧. બનેલ અકસ્માત અથવા ઇજાની હકીકત મેળવવા તથા ઇજા વાળી જગા નક્કી કરવા સારૂ જો દરદી શુધિમાં હોય તો તેને અને શુધિમાં ન હોય તો, જો કોઇ તે વખતે પાસે ઉભેલ હોય તો તેને કેટલાક પ્રશ્ન પૂછીને ખાત્રી કરવી જોઇએ.

૨. જો દરદી બેશુદ્ધ હોય તો તેને જમીન ઉપર એક પાસાભર સુવાડવો, અને માથા નીચે નાનું ઓશીકું મૂકી માથું તથા ધડ એક સપાટીમાં રહે તેમ કરવું. આવી રીતે સુવાડવાથી શ્વાસોશ્વાસની ક્રિયા વધારે સેહેલાઇથી ચાલી શકશે. પીઠપર એટલે ચતો પાટ સુવાડવાથી શ્વાસની ક્રિયા એવી સહેલાઇથી નહિ ચાલી શકે. પછી તેના ગળાપરનો ગળપટો તથા છાતીપર અને પેટ ઉપરનાં કપડાંનાં બટન છુટાં કરવાં કે જેથી તેનું શરીરપર કાંઇ પણ દબાણ થાય નહિ.

૩. મોં તથા છાતીપર ઠંડું પાણી છાંટવું અને પછી લુછી નાખવું. જો પાણી પી શકે એમ હોય તો થોડું ઠંડુ પાણી પાઇ દેવું. આવા અકસ્માતોમાં કેટલાક એકદમ વાઇન, બ્રાંડી વગેરે માદક ઉત્તેજક પદાર્થો પાઇ દેછે, તેમ પાવાની ઉતાવળ નહિ કરવી. એવી વસ્તુઓની જરૂર જણાયાનાં કાંઇ લક્ષણો માલમ પડે તોજ તેનો ઉપયોગ કરવો.

૪. કોઇપણ અકસ્માત બન્યા પછી તુરતજ રક્તસ્રાવ કરવો સલાહકારક નથી.

૫. એક પછી એક અવયવોનો તપાસ કરવો. જો કોઈ ભાગપર લોહી નજરે પડેતો લક્ષમાં લેવું કે તે ક્યાંથી આવે છે, અને પછી રક્તસ્રાવને અટકાવવાના ઉપાયો યોજવા. શરીરને હલાવ્યા વિના માત્ર સ્પર્શવડે શરીરની બહારની આકૃતિમાં કાંઇ ફેરફાર થયો હોયતો તે નેત્રવડે બરાબર તપાસીને જોવો.

૬. જો શરીરપર કાંઇ સ્પષ્ટ ઇજાનાં ચિન્હ માલમ પડે તો તેનો એકદમ ઉપાય કરવો.

૭. ઇજા થયેલા માણસને એક જગાએથી બીજી જગાએ લઇ જવાની જરૂર પડેતો તેને સુતેલી સ્થિતિમાંજ લઇ જવો ઘેાડાપર કે ગાડીમાં બેસાડીને કે પગે ચલાવીને તેને કદીપણ લઇ જવો નહિ.

૮. દરદીને નકામો બોલાવ બોલાવ કરવો નહિ, તેમજ તેની પાસે બીજાઓને નકામા બોલવા દેવા નહિ; અને જરૂરનાં માણસો સિવાય બીજાઓને રજા આપવી.

૯. ભયંકર ઇજા થઇ હોય તો શસ્ત્ર વૈદની તરતજ મદદ લેવી.

૧૦. અકસ્માતોમાં શસ્ત્ર વૈદ કે ડાક્ટરને બોલાવતી વખતે કેટલીક હકીકત તેજ વખત પુરી પાડવી કે જેથી તે યોગ્ય ઓજારો અને ઉપચારો સાથેજ લઇને આવે અને દરદીને તુરત ઉપચાર પહોંચી શકે.

રક્ત સ્રાવ.

Bleeding.

શસ્ત્રના ઘાથી કે બીજા કારણથી જ્યારે શરીરના કોઇપણ ભાગમાંથી લોહી વહેવા માંડે ત્યારે તેનો તુરત ઉપચાર કરવાની જરૂર છે. આવા ઉપચાર વખતે શરીરમાં લોહી કેવી રીતે ફરે છે તથા લોહીની નાની મોટી નસો શરીરના કયા કયા ભાગમાં આવેલ છે તે જો જાણવામાં હોય તો વધારે સુગમ પડે છે. શરીરમાં બે જાતનું લોહી ફરે છે; ૧ શુદ્ધ અને અશુદ્ધ. શુદ્ધ લોહી હૃદય (લોહીનો હોજ) માંથી શરીરના જુદા જુદા ભાગોને ધોરી નસો મારફત પહોંચે છે, અને અશુદ્ધ લોહી શરીરના જુદા જુદા ભાગમાંથી, લીલી નસો વાટે હૃદયમાં પાછું આવે છે. શુદ્ધ લોહી રંગે ચળકતા કીરમજી રંગનું હોય છે અને અશુદ્ધ લોહી ઝાંખુ અથવા કાળું હોય છે. જ્યારે ધોરી નસ કપાય છે ત્યારે તેમાંથી શુદ્ધ રાતું લોહી કટકે કટકા તુટી પડે છે અને જ્યારે લીલી નસ કપાય છે ત્યારે તેમાંથી ઝાંખા રંગના લોહીની ધાર થાય છે. તોપણ જ્યારે ધોરી નસ અવયવના ઉંડાણના ભાગમાં કપાય છે ત્યારે તેનો ઉંડા ઘામાં અવરોધ થવાને લીધે તે લોહી જો કે ધોરી નસનું હોય છે તોપણ તે હોવું જોઇએ તેના કરતાં વધારે કાળું થઇ જાય છે. મોટી ધોરી નસમાંથી રક્ત સ્રાવ થાય તો તે ભયંકર છે અને શસ્ત્રોપચાર વિના

બંધ પડતું નથી. લીલી નસોમાંથી લોહીનો સ્રાવ ભયંકર નથી હોતો અને ઘણું કરીને શસ્ત્રોપચાર વિના અટકી જાય છે. ઘોરી નસોનો રક્તસ્રાવ જારી રહે છે અને લીલી નસોનો સ્રાવ બંધ પડી જાય છે તેનું કારણ તેમની રચનાના તફાવત ઉપરથી અને લોહીના ફરવાની ગતિ ઉપરથી માલમ પડી શકે છે. ઘોરી નસો સ્થિતિસ્થાપક નળીઓ છે અને પોતાની અંદરના સ્થિતિસ્થાપકત્વ ગુણને લીધે જ્યારે કપાય છે ત્યારે ખુલ્લી રહે છે અને લોહીને હૃદયમાંથી શરીરની ઉપલી સપાટી સુધી ખેંચી લઈ જાય છે. લીલી નસો સ્થિતિસ્થાપક નથી અને તેથી જ્યારે કપાય છે ત્યારે બંધ પડી જવાનો તેનો સ્વભાવ છે અને લોહીને શરીરની સપાટી ઉપરથી લઇ જાય છે.

રક્તસ્રાવ કાંતો રક્ત વાહિની નસોમાંથી બહારથી થાયછે અથવા ઉંડી ગયેલી નસોમાંથી અંદરના ભાગમાંથી થાય છે. મોટા કદની ઘોરી નસ સિવાયનો બહારનો રક્તસ્રાવ જીંદગીને ભાગ્યે નુકસાન કરેછે. ઘણું કરીને દબાણ થવાથી અથવા તો દરદી મુર્છીત થવાથી તે સ્રાવ અટકેછે. ઘામાંથી ચાલતો રક્તસ્રાવ આંગળી અથવા બુચના દબાણથી ઘણું કરીને બંધ પડે છે. તે ઘા જો હાડકાના ભાગ ઉપર હોય છે તો તેમાંનો રક્ત સ્રાવ જરૂર અટકે છે કેમકે તેનાપર દબાણ બરાબર આપી શકાય છે.

નાકનો રક્તસ્રાવ—નસકોરી ફુટવી. નસકોરી ત્રણ કારણથી ફુટે છે. નાક અથવા મગજપર કંઇ ચોટ કે પછાટ વાગવાથી અથવા મગજ પર લોહી વિશેષ ચડી જવાથી અથવા રક્ત પીત્તના રોગમાં કે તાવ અને એવા બીજા મંદવાડને લીધે આવેલી અશક્તિમાં શરીરમાં લોહી બહુ પાતળું ને ઓછું થઇ જવાથી નાકોડી ફુટે છે. જો કાંઇ વાગવાથી નાકોડી ફુટે છે તો મોં મગજ અને પીઠપર પાણીની ધાર કરવાથી થોડી મીનીટમાંજ રક્તસ્રાવ બંધ પડી જાય છે. જો તે જારી રહે તો ત્રણ ચાર રૂા. ભાર ઠંડું પાણી લઇ તેમાં ફટકડીનો ભુકો ચપટી ભરીને નાંખી તે પાણીવતી નાકમાં પીચકારી મારવી. જ્યારે મગજમાં લોહીના વિશેષ ભરાવાથી નસકોરી ફુટે છે, અને કદાચ વખતો વખત રક્તસ્રાવ થાય છે ત્યારે ખોરાક હલકો કરી નાખવો, ઝાડાનો કાંઇ કબજો હોય તો જુલાબ લેવો, અને રક્ત સ્તંભક દવાઓ લેવી. જે માણસ લોહીથી બહુ ગભરાઇ ગયેલ હોય ચહેરો લાલ થયો હોય અને વારંવાર માથામાં દરદ તથા ચક્કરી આવતી હોય તે માણસને થોડી થોડી નાકોડી ફુટે એટલે નાકમાંથી રક્તસ્રાવ

થયા કરે એ ફાયદા કારક છે. કુદરત પોતેજ પોતાની મેળે રસ્તો કરે છે અને તેથી જો રક્તસ્રાવ અતિજોરમાં ન હોયતો તેનો અટકાવ ન કરવો. જો રોગ કારણથી એટલે અતિ નબળા લોહીને લીધે નાકોડી ફુટતી હોયતો લોહી તથાશકિત વધે એવી દવા લેવી અને ખોરાક વધારે સારો લેવો જોઇએ. હઠીલા રકતસ્રાવમાં એટલે નસકોરીમાં લોહીનું વહેવું બહુ જોરથી થતું હોય અને બંધ ન પડતું હોય ત્યારે દરદીને સીધો બેસાડી અને તેના હાથ માથા ઉપર ઉંચા રખાવી પાસેના માણસે પકડી રાખવા. મતલબ કે નીચું મોં નહિ ધરવું, કેમકે તેથી લોહીને વધારે ગતિ મળે છે. બરફ અથવા થંડા પાણીમાં ભીંજાવેલ લુગડું કપાળ ઉપર મુકવું. રક્તસ્તંભક દવાઓનું બારીક ચુર્ણ કરી સુંઘાડવું અને આંગળી તથા અંગુઠા વચ્ચે નાકને પકડી અરધો કલાક સુધી દબાવી બેસવું. જો આ બધા ઉપચારોથી પણ લોહી બંધ ન પડે તો નાકનાં બન્ને નસકોરામાં લીંટ અથવા લીંટના જેવા બારીક નરમ કપડાના કટકાની વાટ કરી ચડાવવી.

જળોના ડંખનો રક્તસ્રાવ—મજબુત માણસને લગાડેલ જળોનાં ડંખમાંથી રક્તસ્રાવ થાય છે તેને બંધ કરવાની જરૂર પડતી નથી; તે થોડા કલાકમાં એની મેળે બંધ પડે છે. પણ જો દરદી બહુ નબળા બાંધાનો અથવા બાળક હોય તો લોહીનો એકદમ અટકાવ કરવો જોઇએ. ઠંડુ પાણી અથવા આંગળાથી કરેલું દબાણ રક્તસ્રાવને બંધ કરે છે, અને એ ઉપચાર વખતે લગભગ એક કલાક સુધી જારી રાખવાની જરૂર પડે છે. છેવટ જળોએ કરેલા ડંખમાં ફટકડીની ચપટી દબાવવી. લીંટ અથવા રૂને સ્પીરીટમાં બોળીને તે જળોએ કરેલા ડંખના મોંમાં દબાવી મુકવું. કાસ્ટીકની લાકડીને છોલી અણીવાળી કરી તે અણી જળોના ડંખપર અડાડવાથી પણ રક્તસ્રાવ બંધ પડે છે.

દાંતનો રક્તસ્રાવ—દાંત પડી જવાથી અથવા કઢાવવાથી કોઇ કોઇ વાર તેમાંથી બેહદ લોહી વહેછે અને ઘણી મુસ્કેલીથી બંધ પડેછે. લીંટ અથવા તેની ગેર હાજરીમાં નરમ કપડાનો કટકો દાંતના ખાડામાં દાખલ કરવો, દાંત ભીંસીને બંધ કરવા અને મોં ઉઘડી ન જાય તેને માટે માથા અને હડપચી વચ્ચે મજબુત પાટો બાંધવો. આમ કરવાથી અંદર મુકેલા લુગડા પર દબાણ થતાં લોહી તુરતજ બંધ થઇ જશે. લુગડું મુકવાને બદલે નીકળેલો દાંત પાછો તેના સ્થાનમાં મુકીને ઉપર પ્રમાણે મો બંધ કરવાથી લોહી વહેતું અટકે છે.

વૈદ્ય વિદ્યાના વિલાસીઓને માટે એક સારી તક.

શરીર સંરક્ષણના મહત્વને સમજવાવાળા ગૃહસ્થોને વિજ્ઞાપના કરવાની કે, "શરીર સંરક્ષણ" સંબંધી કેટલાક એવા તો ઉપયોગી નિબંધો મારી પાસે લખેલા તૈયાર પડેલા છે કે જેની ઘેર ઘેર, અને દરેક નિશાળમાં લ્હાણી થવી જોઇએ. અફસોસની વાત એ છે કે, નાટકની અને નઠારી વાર્તાની ચોપડીઓ નાદાન છોકરાઓ ઘરમાંથી પૈસા ચોરીને પણ ખરીદી વાંચે છે, ત્યારે જે જ્ઞાન ઉપર તમામ વિદ્યાઓ, શાસ્ત્રો, અને સુખનો પાયો રચાય છે, તેવા આશીર્વાદરૂપ વિષય ઉપર સમજુ માણસોનું પણ લક્ષ ખેંચાયું નથી! અને તેથી આ સર્વોત્તમ જ્ઞાન અંધકારમાંજ પડી રહ્યું છે! તેનાપર અજવાળું પાડવું, એ દરેક સહૃદય અને સ્વદેશાભિમાની દેશીભાઇનું કર્તવ્ય છે. હું મારાથી બની શકે તે આ વિષયમાં યત્ન કરૂં છું, અને અવિવેક તો થશે, પણ મારે કહેવું પડે છે કે, આ વિષયમાં ગુજરાતી ભાષા દ્વારા કોઇએ નથી કર્યો એવો પ્રયત્ન નિઃસ્વાર્થ પરાયણ મેં કરવા માંડેલો છે, જેની કદર કરનારાઓ કરે છે. પણ આ હેતુ વધારે સારી રીતે પાર પડે, તેને માટે મારા નીચેના સંકલ્પ તરફ સર્વે સમજુ સહૃદયોનું ધ્યાન ખેંચવાની રજા લઉં છું:—

મારા લખેલા નિબંધો છપાવી પ્રસિદ્ધ કરવા માટે માત્ર છપામણી ખર્ચ માટે રૂ. ૫૦) આપે તેમને તેમાંનો એક નિબંધ અર્પણ કરવો, એટલુંજ નહિ પણ આ યત્ન કરવાનો જે હેતુ છે તે હેતુ સારી રીતે પાર પડે તે માટે પોતાની નાત જાતમાં અથવા ઇચ્છા પ્ર૦ લ્હાણી કરવા માટે તેની ૫૦૦) પ્રતો તેમને કિંમત લીધા વિના આપવી. આ દરેક નિબંધ રૉયલ બત્રીશ પેજી લગભગ ૧૫૦ પૃષ્ટોનો છે.

નમુના તરીકે આપ્યા નીચે મુજબ એક નિબંધો છે:—

આરોગ્ય રહેવાના ઉપાય	૦-૨-૦	આરોગ્યતાના ૧૦૮ નિયમો...	૦-૨-૦
બ્રહ્મચર્ય..................	૦-૨-૦	સ્ત્રી-ઉપચાર..................	૦-૨-૦
બાળલગ્ન..................	૦-૨-૦	ગર્ભાધાન..................	૦-૨-૦
સંતતિશીરીતે ઉત્પન્ન કરવી.	૦-૨-૦	આહાર..................	૦-૨-૦
ઋતુચર્યા..................	૦-૨-૦	વિહાર..................	૦-૨-૦
બાળોપચાર..................	૦-૨-૦	વીર્યરક્ષા..................	૦-૨-૦
માતાઓને સલાહ......	૦-૨-૦		

આમાંના અનુક્રમે પહેલા ત્રણ છપાયા છે અને ચોથો આ ચોપાનિયામાં શરૂ થયો છે. આશા છે કે, આ લેખોની કિંમત સમજનારા ગૃહસ્થો આ યત્નમાં બનતી મદદ આપશે કે અપાવશે.

મેનેજર—" વૈદ્યકલ્પતરૂ. "

ગયા માસની ભૂલ.

ગયા માસના ૭મા અંક ઉપર મહીનો "જુલાઈ" જોઈએ તેને બદલે "ઓગસ્ટ" છપાયેલો છે તે ભૂલ થયેલી છે. આ બાબત કોઈ કોઈ ગ્રાહકોએ ખુલાસો પૂછાવ્યો હતો તે ખુલાસો આંહીં કરતાં, તેમને જુદો જુદો જવાબ લખવામાં આવેલો નથી, તેને માટે ક્ષમા માગીએ છીએ.

મેનેજર.

આ અંકની જોડે વહેંચેલાં "ઘર વૈદ્ય" એ નામના વૈદક ગ્રંથનાં હેન્ડબીલો તરફ ધ્યાન ખેંચી તેમાં નામ ભરી મોકલવા તથા મિત્ર મંડળમાં તેને માટે ભલામણ કરવા અમારા વિવેકી વાંચનારાઓને વિનંતિ કરવામાં આવે છે.

અમૃતવલ્લી.

દવાઓની પ્રસિદ્ધિ હાલમાં તો બહુધા તેમના ગુણને માટે થતી હોય તેના કરતાં જાહેર ખબરોના જોરથી વિશેષ થતી જોવામાં આવે છે; અને એવી અંધાધુંધીમાં ઉત્તમ દવાઓ અંધારામાં રહી જાય છે. પણ વખત એવો આવ્યો છે કે, બોલે તેનાં બોર વેચાય છે; અને ખાટાં બોર પણ જાહેર ખબરોની ખુબીઓ ફૂંકાતાં ખપી જતાં જોવામાં આવે છે. ત્યારે મીઠાં બોર વાળાઓએ મૌન શા માટે ધારણ કરવું જોઈએ? ધાતુ પૌષ્ટિક ગોળીઓ અને ટૉનિક પિલ્સ જગતમાં ઉભરાઈ ચાલી છે, અને અલબત તે બધી ટૉનિક દવાઓ ઓછા વધતા પ્રમાણમાં કેટલાકને ફાયદાકારક નીવડતી હશે; અમારી આ પૌષ્ટિક ગોળીઓના સંબંધમાં અમો વધારે બોલવા ચહાતા નથી. ઢીલી પડેલી વીર્ય વાહીની રગોને મજબુત કરવામાં તે ઘણીજ ઉત્તમ નીવડેલી છે અને તેથી તે ગોળીઓ પુરૂષત્વને આપવાવાળી છે. ફક્ત વનસ્પતિનીજ બનાવટ હોવાથી કોઈ પણ પરેજી વિના નિર્ભયપણે વાપરી શકાય છે. સ્ત્રી પુરૂષોના વીર્ય અને રજ સંબંધી સર્વ વિકારોને મટાડી શરીરના સર્વ અવયવોને સુદૃઢ કરે છે; સર્વ પ્રકારના જુના પ્રમેહ (પરમા)ના રોગને દુરસ્ત કરે છે. સ્વપ્નાવસ્થામાં વીર્યપાત, વીર્યસ્ત્રાવ, અને જનનેંદ્રિય વ્યાપારના અતિયોગથી ઉત્પન્ન થતા નાના પ્રકારના વ્યાધિઓને આ ગોળીઓ જરૂર મટાડે છે, સ્ત્રીઓના ગર્ભાશયની અને ઋતુ સંબંધી ફરિયાદોને દુર કરે છે, અને પાચન ક્રિયા ઉપર તે બહુજ સારૂં કામ કરી શકે છે.

નીચેની લીંટીઓપર લક્ષ આપવા

તસ્દી લેશો?

૧. આપના તરફથી લવાજમ ન મોકલાયું હોય તો હવે વેળાસર મોકલવાની મહેરબાની કરશો અને ભેટનું પુસ્તક બ્રહ્મચર્ય મંગાવી લેશો.

૨. ચોપાનિયું વે. પે. કરીને લવાજમ મંગાવી લેવાનો અમારો રીવાજ ઘણાએક સરલ ગ્રહસ્થોને સારો સગવડ ભરેલો લાગેલો છે.

૩. પણ કોઈ કોઇ રાજેશ્રીઓ તેમાં પોતાનું માન ઓછું થયેલું માનતા જણાય છે. તેમણે હવે પોતાની સગવડે તો મોકલવું જોઇએ છીએ.

૪. ગ્રાહક થઈ લવાજમ મોકલવામાં જેઓ અમારાપર ઉપકાર કરે. લો માનતા હોય તેમણે મહેરબાની કરીને ચડેલ લવાજમ મોકલી આપી ચોપાનિયું બંધજ કરવું.

૫. આ ચોપાનિયાની બુજ જાણવાવાળા ભાવીક વાંચનારાઓની સંખ્યામાં વધારો થતો જાય છે, અને તેથી ચીનના સાહુકારોનાં નામ અમે અમારા લિસ્ટમાંથી છેકી કાઢવા માંડયાં છે.

૬. એવા પણ સાહુકારો પડેલા છે કે, ગ્રાહક થતાં નવલશા હીરજી બનતા અને પૈસા માગતી વખ્ત શરમ ભરેલાં બહાનાં કાઢતા જોવામાં આવેલા છે.

૭. આ ચોપાનિયું દ્રવ્ય પ્રાપ્તિને માટે નથી પણ સારા ઉપયોગી વાંચનના પ્રસાર માટે છે.

૮. એવો હેતુ લક્ષમાં રાખીને, કેટલાક ભાવીક વાંચનારાઓ, જેઓ પુરા પૈસા ખરચવાને અશક્તિ જણાવે છે, તેમને બનતી સગવડે આ ચોપાનિયાનો લાભ આપવાને અમે ચુકતા નથી.

૯. આ ચોપાનિયાનાં ગ્રાહકોની સંખ્યામાં વધારો થાય છે તેનો લાભ ગ્રાહકોનેજ આપવામાં આવે છે.

૧૦ માટે અમારા ગ્રાહકોએ વધારે નહિ તો એક એક ગ્રાહક વધારી આપવાનું માથે લેવું જોઇએ.

વૈદ્યકલ્પતરૂ.

પુસ્તક ૪ થું. સપ્ટેંબર સને ૧૮૯૮ અંક ૯ મો.

રસાયુર્વેદ.[1]

RasAyurved.

પ્રબંધપીઠિકા.

શ્રી રસેશની પ્રેરણાથી પ્રકટ થયેલ ‘ રસેશ વૈદ્ય વિજ્ઞાન ’ ચોપાનિયાના અનુબંધ ચતુષ્ટય (અધિકારી, વિષય, સંબંધ અને પ્રયોજન) માં દર્શાવ્યું છે કે, આ ગ્રંથના જે વૈદ્યકનો વિષય છે, તેના અધિકારી રસેશ છે. કેમકે વૈદ્યવિદ્યાની મહત્તા એટલે સુધી છે કે જેને હું યથાર્થ કહું તો સકળ બ્રહ્માંડની રચના વૈદ્યવિદ્યાને અનુસરીનેજ થઈ છે, થાય છે, અને થશે એમ નિશ્ચળ રસેશકૃત નિયમ છે. વિષયમાં પણ પ્રથમ એમજ કહેલ છે કે, રસેશે આ બ્રહ્માંડને જે રચનામાં ગોઠવ્યું છે તે સમગ્ર વૈદ્યવિદ્યાના નિયમોને અનુસરી રોગાદિકથી થતાં મૃત્યુ વિગેરે દુઃખો મટાડવા માટેજ છે. આ બાબત પણ સવિસ્તર સમજાય તેમ વિસ્તારથી લખવાપર લક્ષ આપ્યું છે. સંબંધ પણ રસેશ સાથેજ મુખ્ય છે, જે બાબત પણ વિસ્તાર સહિત લખવામાં આવે છે. પ્રયોજનમાં પણ લખેલ છે કે, ‘ રસેશ વૈદ્ય વિજ્ઞાન ’ એટલે રસેશ વૈદ્ય એવું વિજ્ઞાન એમ અર્થ કરવાથી રસેશ પોતે વૈદ્ય ઠરે છે; તેથી તેના જે નિયમો તે સર્વને બચાવવવાના ઉપાય રૂપજ છે. આ ચાર પ્રતિજ્ઞા પ્રથમ અંકમાં કરી છે. તે સંપૂર્ણ રીતે પાળી વાંચનારા વિદ્વાનોને પ્રસન્ન કરવા આ પ્રથમ વિષય પ્રારંભ્યો છે.

રસેશ[2] પોતેજ વૈદ્ય છે.

રસેશ પ્રભુ પોતેજ વૈદ્ય છે એ સિદ્ધતા કરવા પહેલાં સર્વ સુવિચાર પુરૂષોની સમક્ષ મારે પ્રથમ વૈદ્ય અને વૈદ્યના કર્મનું સ્વરૂપ સિદ્ધ કરવાની

---

[1] “ રસેશ વૈદ્ય વિજ્ઞાન ” એ નામના આગળ પ્રસિદ્ધ થતા પ્રસિદ્ધ ચોપાનિયામાંથી. ત. ત્ર્યાર.

આવશ્યકતા છે; કેમકે એ વાતનો નિશ્ચય કર્યા વિના ઇશ્વરની વૈદ્યતા નિઃસંદેહ સિદ્ધ થાય નહિ, માટે આગળથીજ આ સિદ્ધાન્ત સૂત્રરૂપે સમજાવું છું તે એકઃ—સ્વસ્થવૃત્ત અને વ્યાધિનિગ્રહ એ વૈદ્યનું કર્મ તેને જે સંપૂર્ણ રીતે જાણે ને પાળે પળાવે તે વૈદ્ય.

હવે પ્રસંગોપાત મારે જણાવવાની જરૂર છે કે, રસેશ ધર્મના સિદ્ધાન્તોના ગ્રંથમાં એક આ પણ સિદ્ધાન્ત છે કે, પ્રભુની અપાર શક્તિ અને રચનાને મનુષ્યે સ્વમતિથી માપવી, કે તે આટલીજ અને આટલા કારણ સારૂ છે એ એક મ્હોટી ભૂલ છે; કેમકે તે સંપૂર્ણ જાણવું એ અનેક આવરણને લઇને આપણી અક્કલથી અશક્ય છે તોપણ શાસ્ત્ર અને યુક્તિથી આપણી કલ્પનામાં આવે ત્યાં સુધી તે કહેવું અને તેવુંજ આચરવું, તેનાથી નવા નિયમમાં લાભ અને પળાતા નિયમમાં નુકસાન ન દેખાય ત્યાં સુધી તેજ માર્ગ પુણ્યરૂપ સમજવો એ રસેશાજ્ઞા મનાય છે અને તેથી આ લોક તેમજ પરલોકમાં કલ્યાણ છે.

શ્રી રસેશના નિયમોને અનુસરી રસાયુર્વેદમાં વૈદ્યવિદ્યા મુખ્ય બે બાબતમાં વહેંચાયલી છે. જેમ કે રોગી અને નિરોગી, રોગી અને વૈદ્ય, નિદાન અને ચિકિત્સા, દુઃખ અને સુખ, ખેદ અને આનંદ, અજ્ઞાન અને જ્ઞાન ઇત્યાદિ. આજ સુધી આ બધી બાબતમાંની પ્રથમની કનિષ્ટ કોટીની કહેવાય છે, ને બીજી ઉત્તમ પંક્તિની મનાય છે; પણ રસેશ સિદ્ધાન્ત પ્રમાણે બધી સુખરૂપ તેમ સપ્રયોજન પણ છે. રસેશ સૂત્રમાં કહ્યું છે કેઃ—

> सुखरूपाः सत्याः सचैतन्याः सकामाः ।
> सप्रयोजनाः सर्वा रसेशरचनाः ॥

ભાવાર્થ—રસેશની કરેલ બધી રચના સુખ આપનારી, સાચી, ચૈતન્યવાળી, કામનાવાળી અને પ્રયોજનવાળી છે.

આ સૂત્ર ઉપરથી સિદ્ધ થાય છે કે, કોઇ પણ પ્રકારની ખરાબ વસ્તુ સકળ બ્રહ્માંડમાં રસેશે રચેલજ નથી, અને દેખાતી ખરાબી તેના યોગ્ય ઉપયોગના અજ્ઞાનથી છે; માટે જે પદાર્થોથી પ્રસંગોપાત સુખ વધે અને દુઃખ ઓછું થાય એમ જે આહાર વિહારમાં વર્તાવવા તે વૈદ્યનું પ્રથમ કૃત્ય છે, ને તે પ્રમાણે વર્તવામાં પ્રમાદથી મનુષ્યને કાંઇ રોગાદિ દુઃખ થાય તે મટાડવું એ વૈદ્યનું બીજું કૃત્ય છે. દૃષ્ટાંત તરીકે સમજવું જોઇએ કે. **क्षीर घृताभ्यासो जीवनीयानाम्** એટલે ઘી, દૂધ ખાવાનો મહાવરો એ જીવિત વર્ધક છે. આવી રીતે જે ઘી અને દૂધને જીવિતની અ-

ભિવૃદ્ધિના કારણરૂપ કહેલ છે, તે સામનવીન જ્વરમાં આવ્યાથી જીવિતન શક ઉપદ્રવોને ઉત્પન્ન કરે છે અર્થાત્ ઉશ્કેરે છે.

દુનિયામાં જે કાંઇ દુઃખરૂપ લાગે તે રેાગ, ને સુખરૂપ લાગે તે આરેાગ્ય એમ સામાન્ય નિયમ છે. તેમ છતાં હાલના જમાનામાં વૈદ્ય વિદ્યાની ટુંકી હદ કલ્પાઇ ગઇ છે. તે એટલે સુધી કે, અમુક સખ્યાના રેાગેા જેવા કે–જ્વર, અતિસાર, અર્શ વિગેરે પાંચ પચીસ દરદોનું જ્ઞાન, અને તેને મટાડવાના ઉપાયેા ગુરૂ મુખથી જાણે અથવા વાંચીને વૈદ્ય થાય તેાપણ થવાય છે; પણ સર્વ જગતનું જેમાં કલ્યાણ રહ્યું છે તેવી વૈદ્યવિદ્યાનેા વિસ્તાર અતિ મ્હોટા છે કે જે સમજવા માટેજ આ ચેાપાનિયાનેા જન્મ છે.

આપણને રેાગ થવાના મુખ્ય શીતને ઉષ્ણ એવાં બેજ કારણેા છે, તેમ રેાગ મટવાના પણ તે બેજ ઉપાય છે. જેમ કે શિયાળામાં શીતથી થયેલા રેાગને ઉષ્ણતાથી મટાડાય છે. આ ઠેકાણે શીત (ઠંડ) રૂપી રેાગ અને ઉષ્ણતારૂપ તેનું ઔષધ થાયછે. તેમજ ઉન્હાળામાં ઉષ્ણતા (ગરમી) રૂપી રેાગને શીત જળ (બરફ વિગેરે) ઉપાયેાથી દૂર કરાય છે. આ ઠેકાણે રેાગનું કારણ ગરમી છે ને શીત ઔષધ છે. એવીજ રીતે સુખ અને દુઃખનું પણ સમજવું.

અખિલ બ્રહ્માંડમાં સર્વ સુખની ઇચ્છા કરેછે. સુખ મેળવવાની અનેક યુક્તિઓ પ્રાચીન સમયથી રચાતી આવી છે અને રચાય છે, પરંતુ સુખ શું અને દુઃખ શું તેનું સ્વરૂપ પ્રથમ સમજવું જોઇએ. શાસ્ત્રકારેા લખે છે કે, अनुकूल वेदनीयं सुखं प्रतिकूल वेदनीयं दुःखं એટલે કે અનુકૂળ જણાય તે સુખ અને પ્રતિકૂલ જણાય તે દુઃખ, પણ ટુંકામાં કહિએ તેા વસ્તુતાએ આપણે જેને દુઃખ માનીએ છીએ તે દુઃખજ નથી; પરંતુ સમયપરત્વે આપણા સુખનું સાધન થઇ પડેછે. તેમ સુખ પણ રેાગનું કારણ થઇ પરિણામે દુઃખરૂપ દેખાય છે માટે એ મનાતું સુખ-સુખજ નથી.

હવે વિદ્વાનેા વિચારેા કે, રેાગરૂપી દુઃખ કરનાર શું ? અને આરેાગ્યરૂપી સુખને આપનાર શું ?

જુએા કે પૃથ્વીના પ્રાન્ત માત્રમાં પરમેશ્વરી સત્યસુખસંબંધી વિચાર આપણા આર્યાવર્ત્તના વિદ્વાનેાના વખણાય છે, ને તેને (એવા વિચાર કરનારને) ઇશ્વરાવતારનું માન આજદિન પર્યંત આપણા તરફથી મળતું આવ્યું છે. એ સર્વ સિદ્ધાન્તમાં હાલ સમય કેટલાકએ નિષ્પક્ષપાતી વિ-

ક્ષનો વેદાન્તશાસ્ત્રના વિચારો શ્રેષ્ઠ માનેછે. આ સિદ્ધાન્તમાં જગત દુઃખ-રૂપ જોયું છે, અને બ્રહ્મલોક પર્યંત સર્વ દુઃખરૂપ દેખાડ્યું છે તેનું ફળ એ કે મોક્ષ મળે. મોક્ષનું સ્વરૂપ એકે અત્યંત દુઃખની નિવૃત્તિ ને પરમાનંદની પ્રાપ્તિ. અતિ દુઃખી તે મહારોગી, ને પરમાનંદની પ્રાપ્તિ તે સંપૂર્ણ નિરોગી. આ સર્વ આત્મામાં ઘટાવ્યું છે. સ્થૂલ, સૂક્ષ્મ ને કારણ દેહરૂપી રોગ, આત્માને લગ્યા છે તે ટાળવાનો ઉપાય શોધ્યો છે. જ્યારે આત્મા સ્થૂલ, સૂક્ષ્મ ને કારણ દેહથી જુદો પડે, ત્યારે તે પોતે સ્વસ્વરૂપને પામે છે એટલે પરબ્રહ્મરૂપ થઇ જાયછે. પરબ્રહ્મનું સ્વરૂપ સત્ ચિત્ ને આનંદરૂપ છે. સત્ એટલે સાચું, ચિત્ એટલે ચૈતન્યરૂપ, આનંદ એટલે સુખરૂપ.

આ ઉપરથી સમજાય છે કે, બ્રહ્મ પોતે રસેશ ધર્મ પાળેછે (વૈદ્યનો ધર્મ પાળેછે) અને તે બ્રહ્મ રસેશથી ભિન્ન નથી; માટે સ્વસ્થવ્રતને વ્યાધિનિગ્રહરૂપ વૈદ્યનું કાર્ય કરનાર રસેશ હોવાથી રસેશજ આદિ વૈદ્ય છે.

સ્વસ્થવૃત્ત (નિર્વિકાર સ્થિતિ) અને વ્યાધિનિગ્રહ (દુઃખપ્રદ વિકારોનું શમન) એ વૈદ્યનું મુખ્ય કામ છે, અને આ બેમાં પણ સ્વસ્થવૃત્ત પ્રધાન અને વ્યાધિ નિગ્રહ એ ગૌણ છે. કારણ કે સ્વસ્થવૃત્ત પાળનારને દુઃખપ્રદ વિકારો પીડતાજ નથી. અને વ્યાધિનિગ્રહ તો જે જનો સ્વસ્થવૃત્ત ન પાળે તેઓને શિક્ષારૂપ વ્યાધિ થતાં તેની પીડાનો અનુભવ કર્યા પછી પ્રાયશ્ચિત્તની પેઠે કરવા પડેછે. એ રીતે સર્વ શક્તિમાન પરમેશ્વરે સ્વસ્વરૂપ રક્ષણ અને સુખરૂપ એટલે રોગ રહિત માર્ગ ગ્રહણ કરેલ છે. ત્યારે આપણે તેને અનુસરીને ચાલવું એજ પુણ્યરૂપ પ્રવૃત્તિ કહેવાય એ નિઃસંદેહ છે. અને ઇશ્વરમાં વ્યાધિનિગ્રહપણું (જે વૈદ્યનું લક્ષણ) તો લોકપ્રવૃત્તિને અર્થે છે. કેમકે ગીતામાં કહ્યું છે કેઃ—

यद्यदाचरति श्रेष्ठ स्तत्तदेवेतरो जनः ।
सयत्प्रमाणं कुरुते लोकस्तदनुवर्त्तते ॥

અર્થ—ઉત્તમ પુરૂષ જે જે આચરે છે તેમજ ઇતર જન આચરે છે, અને તે ઉત્તમ પુરૂષ જેને પ્રમાણ કરે છે તે પ્રમાણે અન્ય મનુષ્યો અનુસરે છે. આથી એમ સમજાય છે કે, શ્રેષ્ઠ મનુષ્યો અને તેના તાબાના ઇતર મનુષ્યો, એ ઉભયને લેવાનો બોધ શ્લોકમાં રહેલ છે. શ્રેષ્ઠ મનુષ્યોએ હંમેશ એમજ ધ્યાનમાં રાખવું કે, હું જેવું આચરણ કરીશ, તેવીજ મારા તાબાના સર્વ મનુષ્યો વર્તણુક રાખશે; માટે પોતે સિદ્ધાવસ્થા (પોતાને કશું કર્તવ્ય રહેલ નથી એવી અવસ્થા) માં હોય તો પણ ગા-

આચરણ કરે, ને તેના તાબાના લોકો તેના આચરણને પ્રમાણરુપ માની અનુસરે. આવી રીતે પુણ્યરૂપ પ્રવૃત્તિના પ્રથમ પ્રવર્તક ઈશ્વરજ છે માટે તે સર્વોત્કૃષ્ટ છે; અને તેનું બ્રહ્મસ્વરૂપ સચ્ચિદાનંદની પૂર્ણ સ્થિતિમાં છે. તો તેની ઇચ્છા અનુસરવાને યોગ્ય એવા આપણે પણ તેવી રીતેજ તેના નિયમને અનુસરવું, કે જેથી આપણા સચ્ચિદાનંદ સ્વરૂપના ત્રણે અંશના પરમાણુ સમાનતાથી અભિવૃદ્ધિ પ્રામીને પુર્ણ સ્થિતિને પહોંચે.

ઉપર કહ્યું તેમ થવામાં સત્ અંશ ચિત અને આનંદ અંશનો પરાભવ ન કરે, ને ચિત્ અંશ સત ને આનંદ અંશનો પરાભવ ન કરે, તેમ આનંદ અશ સત ને ચિત અંશનો પરાભવ ન કરે એમ ત્રણે અંશ પણ એક એક અંશનો પરાભવ ન કરે એવી પુણ્યરૂપ પ્રવૃત્તિ કરવાથીજ જીવનમુક્તિને વિદેહમુક્તિરૂપ પુર્ણ સ્થિતિએ પહોંચાય છે એમ લક્ષ રાખવો. જેમકે શરીરમાં વાત પિત્ત અને કફ રહેલ છે, તેની સમાન અવસ્થા શરીરની આરોગ્ય સ્થિતિનું કારણ છે. પણ તેની વિષમતા અનેક ઉપદ્રવોને ઉત્પન્ન કરી અંતકાળનો અનુભવ કરાવે છે. આ વાતાદિક ત્રણેના પોતાની સમ વિષમતા ને લીધે થતા અનેક ભેદ આયુર્વેદમાં લખેલ છે. તેમ આ સત ચિત્ અને આનંદ એ ત્રણે અંશનો પણ પ્રસાર થઇ શકે છે જેનો કેટલોક વિચાર ઉદાહરણરૂપે નીચે દર્શાવું છું.

૧ સત્ પ્રધાન અને ચિત્ને આનંદ હીનનું ઉદાહરણ.

રાજા હરિશ્ચન્દ્ર ચિત અંશ અને આનદ અંશનો વિચાર ન કરી માત્ર સત અંશને છેક સુધી વળગી રહ્યો તો પરિવારસહ દુઃખી થયો, અને ચંડાળને ઘેર વેચાયો. અંતે ઇશ્વર મળ્યા તે તો અંતઃકરણનો સ્વભાવ છે કે, જેમાં ચિત્તના પરમાણું પ્રબળપણાએ ચોંટાડવામાં આવે તે મળે.

૨ ચિત્ પ્રધાન અને સત્ને આનદ હીનનું ઉદાહરણ.

નિરાલંબ સમાધી, અજગરનુ જીવવું, વૃક્ષાદિનું વધવું ઇત્યાદિ.

૩ આનંદ પ્રધાન અને સત્ને ચિત્ હીનનું ઉદાહરણ.

સ્ત્રીસંગનો અતિયોગ. નિદ્રાનો અતિયોગ ઇત્યાદિ.

૪ સત્ અને ચિત્ ઉભય પ્રધાન અને આનંદ હીનનું ઉદાહરણ.

સાવ રોગ મટાડે તથા જીવિત વધારે તેવું ઔષધ છતાં સ્વાદરહિત ને ખરાબ દેખાવવાળું હોય કે જેને જોતાંજ આનંદ ઉડિ જાય તે.

૫ સત્ અને આનંદ ઉભય પ્રધાન અને ચિત્ હીનનું ઉદાહરણ.

વિષ્ટાપથી ખાઇ ના નીશો કરી વિષય વૃદ્ધિ કરવી.

૬ ચિત્ અને આનંદ ઉભય પ્રધાન અને સત્ હીનનું ઉદાહરણ.

કોઇ યોગી પહાડની ગુફામાં અમર થવા સારૂ ઔષધીનો કલ્પ કરે ને જગતથી જૂદાં જૂદાં રહેવામાંજ માત્ર આનંદ માને પરંતુ ઇશ્વર તરફ બીલકુલ ધ્યાન નહિ અને કેવળ જીવવું ને જૂદાં રહેવું એટલું કરે તે.

૭ સત્ ચિત્ અને આનંદ એ ત્રણે હીનનું ઉદાહરણ.

મરીએ તો સુખ થાય તે માટે જેમાં મહાપાપ છે એવી આત્મહત્યા કરવી.

૮ સત્ ચિત્ અને આનંદ એ ત્રણે પ્રધાનનું ઉદાહરણ.

રસેશ નિયમાનુસાર ચતુર્વર્ગ (આયુષ્ય, આરોગ્ય, આબરૂ ને આનંદ) સચવાય તેમ પુન્યરૂપ પ્રવૃત્તિ કરવી. આવી રીતે ત્રણે અંશની સમાનતાએ અભિવૃદ્ધિ કરીને રસેશ્વર (વિશ્વ કર્ત્તા)ના પૂર્ણ સચ્ચિદાનંદ સ્વરૂપનો અનુભવ કરવો તે.

સહેલા ઉપાયોનો સંગ્રહ.

A Collection of Easy Remidies.

અરૂચી—(૧) લીંબુ તથા આદુનો રસ સમભાગ, તેમાં એટલુંજ સીંધાલુણ મેળવી જમતા પહેલાં ચાટવું. (૨)જમવા બેસતાં પ્રથમ આદુની કટકીઓ મીઠામાં કે સીંધાલુણમાં મેળવી ખાવી. (૩) આદુનો રસ મધ નાંખી પીવો તેથી અરૂચિની સાથે શ્વાસ તથા ઉધરસ તથા કફ હોય તે પણ મટે. (૪) રાઇ, જીરૂં હિંગ તથા સુંઠ એ ચાર વસ્તુઓને કલાડામાં જરા જરા શેકી તે તથા સીંધાલુણ એ પાંચેનું ઝીણું ચૂર્ણ ગાયના દહીંમાં મેળવી પછી તે દહિંને લુગડેથી ગળી લેવું અને તેમાં એટલીજ બીજી ગાયની છાસ મેળવવી આ છાસ પીવાથી તુરતજ ખાવાની રૂચિ થાય છે. (૫) લીંડીપીપરનું ચૂર્ણ ગોળ સાથે ખાવું. (૬) કડુના થોડા કટકા કચરી તેનો ઉકાળો કરી પીવો. આ છેલ્લા બે ઉપાયથી અરૂચીની સાથે જીર્ણ તાવ હોયતો તે પણ મટે છે.

અગ્નિ મંદતા—(૧) સુંઠ, પીપર તથા ચિત્રાનાં મૂળનું ચૂર્ણ કરી ઉના પાણી સાથે ફાકવું (૨) ઝેર કચોલાં ઘીની અંદર તળી તેની ફાકી ૧ રતીથી ૧ વાલ લેવી. (૩) પીપરી મૂળના ગંઠોડાની ફાકી ૨ વાલ, પાણીમાં અગર ગોળની રાબડી કરીને પીવી. (૪) તીખાં અગર લવીંગ ચાવવાં.

અગ્નિમાં બળવું—આંબાનાં કે આસોપાલવનાં પાકેલાં પડેલાં પાન બાળીને તેની રાખ દાબની કે માખણમાં કે તેલમાં મેળવીને ચોપડવી. (૨) પીંપળાના થડ ઉપરનાં સૂકાયલા છોડીયાં તથા જોડાનું કે બીજું જુનું ચામડુ બાળીને તેની રાખ માખણમાં મેળવી ચોપડવી. (૩) કળી ચુનાના પાણીમાં અળશીનું તેલ, તલનું તેલ કે ટોપરાનું તેલ સરખે વજને મેળવી કપડું બોળી બળેલા ભાગપર મુકી રાખવું. (૪) ખાપરોવાનો ભુકો દબાવવો. (૫) ટોપરૂં બાળીને દાબનું અગર માખણમાં મેળવી લગાવવું (૫) જરા ચામડી દાઝી હોયતો ફકત તલનું તેલ લગાડવું. (૬) ફોલ્લો ઉઠેતો સોયથી ફોડવો પણ ચામડી કાઢી નાખવી નહિં તે ભાગ ઉપર ચોખા અગર ઘઉંનો બારીક આટો ભભરાવવો અગર રૂનાપોલ મુકવા. (૭) આંમળાંની કે ત્રિફળની રાખ ઘી અગર તેલમાં મેળવી ચોપડવી. (૮) બાવળની છાલની ભુકી ભભરાવવી. (૯) બકરીની લીંડીની રાખ બળેલા ભાગપર ભભરાવવી. (૧૦) બળેલો ભાગ ચોખ્ખો થઇ ભાં રાતી આવે ત્યારે ફકત ઠંડા પાણીનું પોતું મુકી રાખવું.

અજીર્ણ—સીંધવ અગર મીઠું, સુઠ, મરી તેની ફાકી સવારમાં છાસમાં લેવી. (૨) ચિત્રાના મૂળનું ચૂર્ણ ગોળમાં મેળવી ખાવું (૨) નગોડનાં પાન વાટી થોડો રસ કાઢી તેમાં મીઠું નાંખી પીવો. (૩) હીમજ, સુંઠ તથા સીંધાલુણનું ચૂર્ણ ગોળમાં મેળવી ખાવું. (૪) સુંઠ, લીંડીપીપર અને હરડેનું ચૂર્ણ ગોળની સાથે નિત્ય લેવાથી આમથી થયેલ અજીર્ણ, હરસ તેમજ મળબંધને ફાયદો કરે. (૫) ચીત્રો, બોડી અજમોદ, સીંધવ, સુંઠ, મરી એ પાંચ અગર મળે તેટલી વસ્તુનું ચૂર્ણ ખાટી છાસમાં પીવું. આ ચૂર્ણ પાંડુરોગ તથા હરસ વાળાને પણ ફાયદો કરે. (૬) ધાણા તથા સુંઠનો ઉકાળો પીવાથી આમવાળું અજીર્ણ અને શૂળ પણ મટે. (૭) જેને નિત્ય સવારમાં અજીર્ણની શંકા રહ્યા કરતી હોય તેણે હરડે, સુંઠ, અને સીંધાલુણની સવારમાં ફાકી ઠંડા પાણીમાં લેવી. (૮) ખાધેલા અનાજનો ખરાબ પાક થઇ છાતીમાં તથા ગળામાં બળતરા થતી હોય અગર ખાટા ગચરકા આવતા હોય તેનો ઉત્તમ ઉપાય એ છે કે, કાળી દ્રાખ તથા હરડે ને સાકર તથા મધમાં ચાટવી. (૯) અજમા તથા સંચળની ફાકી અજીર્ણ તેમજ અફરાને મટાડે. (૧૦) કાળી જીરી ૨ થી ૪ વાલ મીઠાની સાથે ચાવી પાણીથી ઉતારવી. (૧૧) કીડામારી પાવલી ભાર ફાકવી (૧૨) ઘીમાં તળેલ ઝેર કોચલાંની ફાકી ૧ રતીથી ૧ વાલ.

અતિસાર (ઝાડો) (૧) અજીર્ણના ઝાડા હોય તો પ્રથમ એક દિવસ લાંઘણ કરવી એ સર્વોત્તમ ઉપાય છે. બીલીફળનું ચૂર્ણ દહીંમાં લેવું. (૨) શાળ દહીંમાં નાંખીને પીવો ૨ થી ૪ વાલ તેથી લોહીનો ઝાડો પણ મટે. આમવાળા ઝાડામાં (૪) હરડે, દારૂહળદર, વજ, મોથ, સુઠ અને અતિવિષનો કાઢો. (૫) હરડે, અતવશ, હીંગ, સંચળ, ઘોડાવજ અને સીધવ તેને વાટી ઉના પાણીમાં ફાકી લેવી. (૬) ઈંદ્રજવ, અતવસ, બીલીનો ગરભ, મોથ, વાળો અને કંચોરો એનો કાઢો ઘણા દિવસના જુના લોહીવાળા તથા શુળવાળા ઝાડાને પણ મટાડે. (૭) સુંઠને એરંડાના પાનમાં વાટી અગ્નીપર પકાવી ખાવી. (૮) ધાણા, વાળો, બીલીનો ગરભ, અને સુંઠ તેનો કાઢો. **આમ વગરના ઝાડામાં** (૯) ઈંદ્રજવ, મોથ, ધાવડીના ફુલ, કાચાં બીલા, લોદર, સુઠ, અને મોચરસ તેનું ચૂર્ણ છાસ તથા ગોળમાં. (૧૦) સુંઠ, વરીયાળી, હીમજ, ઘીમાં શેકીને તેની ફાકી સાકર સાથે આપવી. (૧૧) પેટમાં કાંઇ ટકે નહિ ત્યારે જવ વાટીને તેનું પાણી પીવું. (૧૨) લોહીના ઝાડામાં કડાછાલ અને દાડમનાં કાચાં ફળની છાલ તે બબે ભાર લઇ ખાંડી પોણાશેર પાણીમાં ઉકાળી ચાર રૂા. ભાર પાણી રહે ત્યારે ઉતારી મધ નાંખી પીવા. (૧૩) પાકાં બીલાંનો ગરભ ગોળમાં મેળવી ખાવા અગર બન્ને દહીંમાં નાંખી પીવાં. (૧૪) જાંબુ, આંબો, અને આંબલી તેનાં કુણાં કુણાં પાનવાટી તેના રસમાં મધ તથા બકરીનું દુધ નાંખી પીવું. (૧૫) ગાયના દુધનું માખણ મધ તથા સાકરમાં ચાટવું. (૧૬) સુખડને ઘસી તેના પાણીમાં મધ, સાકર તથા ચોખાનું ધોણ નાંખી પીવું. (૧૭) ઇસબગુલ એટલે ઓથમી જીરૂં તેને પાણીમાં પલાળી સાકરનાંખીને પીવાથી અગર શેકીને દહીંમાં પીવાથી સર્વ પ્રકારના ઝાડાને રોકે છે. (૧૮) કળીચુનાનું આછરેલું પાણી ઝાડા ઉલટીને રોકે છે. (૧૯) તડકામાં રખડવાથી ગરમીને લીધે થયેલ ઝાડામાં આંબળાનું પાણી, અથવા ખડસલીઆપિત્તપાપડાનું પાણી ઘણું સારૂં છે. (૨૦) પેચોટીના ઝાડામાં ફટકડી અને ગોળ. (૨૧) અજીર્ણના ઝાડામાં વખમો વાલ ૧ થી ૨.

આંકડી—(૧) ૧ થી ૨ રતીભાર સમુદર ફળ સુંઠની સાથે લેવું. (૨) બે*આનીભાર અજમાની ફાકી. (૩) અફીણ ૦ા થી ૦ાા રતી. (૪) ખાંડી (૫) મરીની ચા. (૬) ફુદીનાની ચા. (૭) આદુનો રસ. (૮) બાટલીના ગરમ પાણીનો કે ગરમ મીઠાનો, કે ટરપીટન તેલ ચોપડી ગરમ કપડાનો શેક.

વનસ્પતિ વર્ણન.

The Vegitable Materia Medica.

(ગયા અંકના પૃષ્ટ ૧૩૨ નું અનુસંધાન)

એલચી.

(સં. **एला**; મ. વેલદોડા;હિ. ઇલાયેચી;બં. ઇલાચી; તા. ઇલાકા;ઇ. કારડેમોમ.)

વર્ણન—હિંદુસ્તાનમાં મલબાર, કોચીન અને કર્ણાટક વગેરે ગરમ પ્રદેશોમાં તેની પેદાશ થાય છે. તેની શીંગો ભોંયમગની શીંગોની પેઠે મૂળને લાગેલી હોય છે. એલચી ઘણી જાતની આવે છે. આપણાં બજારમાં કાગદી, મલબારી અને ધોળી એવી ત્રણ જાતની આવે છે જેમાં કાગદી વધારે ઉંચી ગણાય છે. આ સિવાય મોટા એલચા આવે છે, તે ઘણું કરીને જંગલી એલચીની જાત છે. તેના દાણા પણ બજારમાં વેચાવા આવે છે. એલચી મુખ્ય કરીને મુખવાસની વસ્તુ તરીકે વપરાય છે અને તેની સુગંધી તથા સ્વાદને માટે મીઠાઇઓમાં નાંખવામાં આવે છે.

ગુણ—શીતળ છે; જરા કડવી, તીખી, લઘુ, પિત્તકારક, મુખ તથા મસ્તકનું શોધન કરનાર, ગર્ભપાતક અને રૂક્ષ છે; તથા વાયુ, દમ, કફ, રૂધિરસ, હરસ, ક્ષય, વિષદોષ, બસ્તિરોગ, કંઠરોગ, મૂત્રકૃચ્છ, અશ્મરી, વ્રણ અને કંડુ એટલે ચેળ એ વ્યાધિમાં ફાયદો કરે છે.

ઉપયોગ—ઔષધ તરીકે તેનો ઉપયોગ બહુ થતો જોવામાં આવતો નથી. સીતોપલાદિ અને એલાદિ ચૂર્ણ જે ક્ષય, અને ઉલટી જેવા રોગપર સારૂં કામ કરી શકે છે તેમાં એલચી પડે છે. બીજા પણ કેટલાંક ઔષધોમાં તેનો ઉપયોગ થાય છે. ઘણીવાર જમ્યા પછી મોળ આવે છે અને અછોડી તથા ઉછાળા આવે છે તેને એલચી બેસારી દેછે. એવે વખતે આઠ દશ એલચી ચાવી જવી. એલચીથી ખોરાકનું જલદી પાચન થાય છે. મુખવાસથી મુખની શુદ્ધિ થાય છે. કંઠ બેસી ગયો હોય તો એલચી, ચણકબાબ અને સાકર મોમાં રાખવાથી કંઠ ઉઘડે છે. પેટની ચૂંક તથા આફરો તેનાથી મટે છે. ઠંડી હોવાથી કેટલાક ઠંડા લેપમાં અને આંખનાં અંજનોમાં તેનો ઉપયોગ થાય છે. પેસાબની સાથે ધાત જાય છે તેમાં એલચી અને શેકેલી હીંગનું ચૂર્ણ કરી ૧ વાલ પ્રમાણમાં લેવું. કેટલીએક છોડીઓને પ્રદરના જેવો સફેદ સ્રાવ થાય છે તેમાં તેમજ સ્ત્રીઓના પ્રદરમાં એલચી, વાંસકપુર, બદામ, ગળોસત્વ અને સાકર અથવા તેમાંથી જે મળી શકે તેનું ચૂર્ણ દુધમાં લેવાથી ફાયદો થાય છે. એલચી ચાવીને કાન-

માં જોરથી ફુંક મારવાથી વીંછીનું ઝેર ઉતરે છે. નેપાળનો રેચ વાળવા માટે અથવા તેની ગરમી ઓછી કરવા માટે એલચીને દહીંમાં વાટીને પીવી. એલચીદાણા, કેસર, જાયફળ, વાંસકપુર, નાગકેસર, અને શંખજીરૂં એ છ વસ્તુનું ચૂર્ણ કરી દરરોજ બે વખત મધ ઘી તથા સાકરમાં મેળવીને એક બે અઠવાડીયાં સુધી ચાટવાથી લોહીવા, અને પેસાબમાં પડતું લોહી અટકે છે. એલચીદાણા તથા સીંધવનું ચૂર્ણ ઘી તથા મધમાં ચાટવાથી કફ મટે છે.

એળીયો.

વર્ણન—એળીયો એ કુંવારનો સુકવેલો રસ છે. કુંવારની આ દેશમાં સર્વત્ર પેદાશ થાય છે અને ઔષધ તરીકે પ્રાચીનકાળથી પ્રસિદ્ધ છે. એ કુંવાર વિષેનું વર્ણન જુદું આપવામાં આવશે. એળીયો આપણા દેશમાં બનતો નથી, તેમ ઔષધ તરીકે તેનો શું ઉપયોગ છે તે વિષે પણ આ દેશના પ્રાચીન ગ્રંથોમાં કયાંહ લખેલું જોવામાં આવતું નથી. એળીયાની પ્રથમ બનાવટ સોકોટ્રા નામના ટાપુમાં થયેલી કહેવાય છે. તેનો ઔષધ તરીકે ઉપયોગ પ્રથમ ગ્રીક લોકો કરવા લાગ્યા અને તેમની પાસેથી મુસલમાન લોકો શીખ્યા. મુસલમાન હકીમો તેનો ઉપયોગ આ દેશમાં કરવા લાગ્યા અને ત્યારથી એળીયાનો આ દેશમાં ઉપયોગ જાણવામાં આવ્યો. એળીયો હજુ પણ આફ્રિકા અને અરબસ્તાનથી આ દેશ[illegible] આવે છે. આ દેશમાં ફક્ત કાઠિયાવાડની દક્ષિણે આવેલા જાફરાબાદના સીધી લોકો એળીયો બનાવે છે, પણ તે બહુજ થોડા જથામાં બને છે. કુંવારના રસમાંથી એળીયો બનાવવાની રીત એવી કહેવાય છે કે, ભોંયમાં ખાડો ખોદી તેમાં ચામડું પાથરવું. તે ખાડાના કિનારાપર કુંવારનાં કાપી લાવેલાં તાજાં લફરાં મુકવાં, જેથી તેમાંથી રસ ઝરી ખાડામાં પાથરેલા ચામડાપર પડે તે સૂકાઇ જાય તેનું નામ એળીયો. આ એળીયો ચળકતા પીળા રંગનો હોવો જોઇએ, પણ ચામડાના પાસથી તેમજ તેની અંદર ધૂળ માટી વગેરે ભળવાથી અને ઘણે ઠેકાણે ફરવાથી કાળો પડી જાય છે. ખાવાના કામમાં લેવા માટે તે એળીયાને શુદ્ધ કરવાની જરૂર છે. એળીયાને શુદ્ધ કરવાની સહેલી રીત એ છે કે તેને પાણીમાં ઓગાળી તે પાણી કપડાવતી ગાળી લેવું અને પછી તે પાણી અગ્નીના તાપથી અગર સૂર્યના તડકાથી ઉડાવી દેવું.

ગુણ—સારક, રેચક, તથા ઋતુ લાવનાર.

ઉપયોગ—[illegible] દરદીઓને માટે એળીયો ઘણી સારી દવા છે. તે એકલો લેવા કરતાં બીજી દવાઓની સાથે લેવા વધારે અનુકૂળ છે. એળીયો, કલંબો, તજ, તથા કડુ એ ચાર સરખે વજને લઇ તેની લીંબુના રસમાં ગોળી વાળવી. બબ્બે ત્રણ ત્રણ વાલની એક કે બે ગોળી સુતી વખતે લેવાથી સવારમાં સાફ દસ્ત આવે છે. ખેંચતાણ અને હિસ્ટીરીયાવાળા દરદીઓને ઘણું કરીને ઝાડાનો કબજીત હોય છે. આવું દરદ ઉપડી આવે છે ત્યારે દસ્ત સાફ આવે એવી દવા આપવાની જરૂર છે અને તેમાં એળીઓ હિંગ તથા ગુગળની ગોળી વાળી આપવી યોગ્ય છે, કેમકે એ ત્રણે દવાઓ દસ્ત સાફ લાવવાની સાથે ખેંચતાણને શાંત કરે છે. ઋતુ લાવનાર દવાઓમાં એળીઆ અને ગુગળની ખાસ અસર જોવામાં આવે છે. સ્ત્રીઓના કેટલાક ઋતુ સંબંધી રોગો જેવાં કે ઋતુનું ચડી જવું તથા ઋતુનું અનિયમિત રીતે દેખાવું, આવા રોગમાં ગુગળ, હીરાબોળ, વગેરે બીજી દવાઓની સાથે એળીઆનું સેવન થોડા દીવશ કરવાથી આરામ થાય છે. હરસવાળા દરદીને પણ એળીઓ માફક આવે છે. એળીયો પિત્તનો સ્ત્રાવ કરે છે અને તેથી પિત્તનાં દરદો જેવાં કે કમળો, યકૃત એટલે લીવર અને બરલની ગાંઠ ઉપડી આવે છે તેમાં એળીયાનો જુલાબ ફાયદો કરે છે. પેટ ચૂકમાં એળીયો તથા ડેકામાળીનો લેપ ચોપડાય છે.

એળીયામાં આટલા બધા ગુણ છતાં તે વાપરવાની કેટલીક સાવચેતી રાખવાની જરૂર છે. ઘણા દીવસ સુધી રેચ તરીકે એળીઓ લેવાથી મરડો થઇ આવે છે તથા પૂંઠ બળે છે. વળી ગર્ભવાળી સ્ત્રીઓને ચાલતાં સુધી એળીઓ આપવો નહિ જોઇએ, કેમકે તેમાં ઋતુ લાવવાનો ગુણ હોવાથી એળીયાના સેવનથી વખતે ગર્ભપાત થઇ જવાનો ભય છે. ઘારાં તથા બળેલા ભાગપર એળીયાનો મલમ અગર કુંવારના ગરભ બાંધવાથી તેવા ભાગ સારા થાય છે. વાળા ઉપર એળીયો ચોપડવામાં આવે છે.

શરીરની ક્રિયાઓ.

Functions

એન્જીનનું દૃષ્ટાંત.

માણસનું શરીર એ એક જીવતા સંચા જેવું છે. જેવી રીતે એન્જીનને ગતિમાં મુકવાને માટે બળતણ, હવા અને પાણીની જરૂર છે. તેવીજ રીતે માણસનું શરીર, જે એન્જીનના જેવુંજ છે, તેને ગતિમાં મુકવાને

અથવા જીવતું રાખવાને ખોરાક, પાણી અને હવાની જરૂર છે. એન્જીનને ગતિમાં મૂકવાને તેમાં બળતણ પાણી અને હવાની જરૂરીયાત ઉપરાંત વિ-શેષમાં હાંકનાર એન્જીનીયરની જરૂર પડે છે; પણ માણસમાં એ ગતિ સ્વભાવ સિદ્ધ પ્રાપ્ત થયેલી હોવાથી બહારની ગતિની તેને જરૂર પડતી નથી. આ સ્વાભાવિક ગતિ શરીરમાં કાયમ રહેવા માટે માત્ર તેને ખોરાક, હવા તથા પાણી જેવા પદાર્થોની જરૂર પડે છે. શરીર તેના જન્મની સાથેજ ઓછા વધતા પ્રમાણમાં કોઇને કોઈ પ્રકારે સદૈવ ક્રિયા કર્યા કરે છે, અને જેમ એન્જીન ધુમાડા અને રાખ જેવા નકામા પદાર્થો બહાર ફેંકે છે, તેમ શરીર પણ ચામડી, ફેફસાં મળાશય અને મૂત્રાશય દ્વારાએ નિરર્થક પદા-ર્થોને પસીનો મળ તથા મૂત્રના રૂપમાં બહાર ફેંકી દે છે. એન્જીન માંહેનાં બળતણ, પાણી અને હવા, જો કે એન્જીનથી ખુટી જાય છે, તોપણ તે એન્જીનથી અલગ રહે છે, પણ માણસ જે ખોરાક, પાણી અને હવાને શરીરમાં લે છે તે ક્ષય થતા પહેલાં, શરીરની સાથે મળી જાય છે, અને તેથી શરીરમાંથી મળ, મૂત્ર તથા પસીના રૂપે જે જાય છે, તે તેનો ક્ષય સમજવો. માણસ જેમ વધારે મહેનત કરે તેમ તેના શરીરનો ક્ષય વધારે થાય છે. ચાલવું બોલવું, વાંચવું, અને આંખના મટકાં સરખી ક્રિયામાં પણ શરીર ઈંથી કાંઇક ક્ષય થતો જાય છે. જીવતા શરીરમાંથી નિરંતર જે વસ્તુનો ક્ષય થયા કરે છે તે ક્ષયનો બદલો ખોરાક, પાણી, અને હવાથી પુરો થાય છે. શરીરના જે અવયવો આ વસ્તુઓને ગ્રહણ કરે છે તે અ-યવો તે વસ્તુઓને શરીરના પોષણરૂપ બનાવે છે, શરીરના નિરંતર થતા ક્ષયનો અટકાવ કરે છે, અને પછી શરીરની ગરમી અને ગતિ કાયમ રા-ખવા માટે એજ અવયવો તે પોષણની વસ્તુઓને ખુટાડી દે છે. ખોરાક તથા પાણી લેવાને માટે મોઢું, હવા લેવા માટે મોં તથા નાક, ખોરાકને હોજરીમાં લઇ જવાને માટે અન્ન નળી અને નકામા પદાર્થોને શરીર બહાર ફેંકી કાઢવા માટે આંતરડાં કામ કરે છે. જ્યારે ખાધેલા ખોરાકનું બદલાઇને લોહી થાય છે ત્યારે તે લોહી એક નળી વાટે હૃદયમાં જાય છે. હૃદયમાંથી તે લોહીને પાછું ધકેલવામાં આવતાં તે ફેફસાંમાં જાય છે, જ્યાં પ્રાણવાયુના સંયોગથી તે સ્વચ્છ થાય છે, અને તે લોહીમાંનો અસ્વચ્છ પદાર્થ જેને અંગ્રેજીમાં "કારબોનિક એસીડ ગ્યાસ" કહે છે તે એન્જીનના ધુમાડાની પેઠે બહાર નીકળી જાય છે. ફેફસામાં લોહીનો મ્હોટો ભાગ ખપી જાય છે અને શરીરના પોષણ માટે જરૂરની ત્રણ વસ્તુઓમાંની એક વસ્તુ-હવા-એ ફેફસાં મારફત પુરી પડી શકે છે. ખોરાકનું જે લોહી બને છે તે શરીરની

નિરંતર ગતિ અને ક્રિયાને લીધે ક્ષય પામતા કણગાઓને નવા ઉત્પન્ન કરવામાં કામ લાગે છે, અને એન્જીનમાં જેમ કોયલા અને પાણીથી તેની ગરમી કાયમ રહે છે તેમ શરીરમાં તે વડે ગરમી રહે છે. આ ગરમીથીજ શરીર ચંચળ અને ચૈતન્યવાળું રહે છે. માણસ જાતનું શરીર જે જુદાં જુદાં કાર્યો કરે છે તે બધાંને ક્રિયામાં મૂકનાર તેમાં રહેલો "આત્મા" છે. ખોરાક, પાણી અને હવા માત્ર શરીર અને આત્માને સાથે જોડી રાખવાનું કામ કરે છે. કોઇપણ કાર્યની ઇચ્છા થવી, એ મગજનું કામ છે, જે તંતુઓની મારફત ક્રિયા કરે છે. માણસની ઇચ્છાથી કાર્ય કરવાની જ્યારે કોઇ અવયવને જરૂર પડે છે ત્યારે તેની "ઇચ્છા" જ્ઞાન તંતુઓ દ્વારા ક્રિયા કરે છે; અથવા જ્યારે કોઇ માણસ જુવે છે, સ્પર્શ કરે છે, સાંભળે છે, સ્વાદ લે છે અને સુંઘે છે, ત્યારે આ જ્ઞાનની લાગણીઓના ખબર જ્ઞાન તંતુદ્વારા મગજને પહોંચે છે. જ્યારે હાથને ઇચ્છાથી નહિ પણ બહારના બળથી ગતિ આપવામાં આવે છે ત્યારે તે તે કાર્ય ગતિ તંતુઓથી યથાસ્થિત થાય છે; પણ જ્યારે ક્રિયા કરનાર "ઇચ્છા" હોય છે, ત્યારે તે ગતિતંતુ ઉપર જ્ઞાનતંતુ દ્વારા ક્રિયા કરે છે અને ત્યારેજ હાથને ગતિમાં મૂકી શકાય છે. અસંખ્ય તંતુઓ જે કેટલાક અવયવો અને આખા શરીરપર પથરાયેલા છે તે અને મગજની વચ્ચમાં એક એવી વસ્તુ છે કે જે અવયવો અને શરીરના જુદા જુદા ભાગો તરફ ઇચ્છાની શક્તિને દોરી જવામાં અને તે ભાગોમાંથી મગજને માટે લાવવામાં અને મગજને તે સમાચાર પહોંચાડવામાં દૂત અથવા મારફતીયાનું કામ કરે છે. આ વસ્તુ "કરોડ રજ્જુ" છે. શરીરમાં એવા તંતુઓ ઘણા છે, પણ આ "કરોડ રજ્જુઓ" શરીરના મુખ્ય તંતુઓ છે, અને માણસના શરીરની કેટલીએક ગતિઓને ક્રિયામાં મૂકવામાં સૈાથી અગત્યનો ભાગ ભજવે છે. આ વિષે કરોડ રજ્જુ અને જ્ઞાનતંતુઓ વિષેના વિવેચનમાં વધારે સમજ આપવામાં આવેલી છે.

અકસ્માતો.

Accidents & Injuries.

શરીરનો આંચકો-ધકકો.

બંદુકની ગોળી વાગે; સાંધો ખડી જાય, પેટ અગર પેડુ ઉપર ઘા વાગે અને અગ્નિથી સખત દઝાય ત્યારે શરીરને એકદમ ધકકો લાગતાં દરદી

બેભાન થઇ ગભરાટ ભાગ ઉપર પડે છે. શરીરમાંથી જ્યારે ઘણું લોહી વહી જાય છે ત્યારે પણ આ સ્થિતિ બને છે: ભયથી, ઠંડીથી, અને ઝેર ખાવામાં આવે છે ત્યારે પણ આ સ્થિતિ થઇ જાય છે. આવી રીતે પડેલા માણસનું શરીર ઠંડુગાર થઇ જાય છે અને તે અરધો બેભાન થઇ જાય છે: નાડી નબળી લાગે છે. અને શ્વાસોશ્વાસ પણ નહિ પારખી શકાય એવા ધીમા પડી જાય છે' શરીરપર અને મુખ્ય કરીને કપાળ ઉપર ઠંડા પરસેવાનાં બિંદુઓ બાઝે છે, સ્નાયુ બહુજ નબળા પડે છે અને ચામડી સ્પર્શ જ્ઞાન રહિત બની જાય છે. આવી સ્થિતિ લગભગ મૂર્છાને મળતી આવે છે. કેટલાક કેસોમાં પ્રથમથી ઉછાળા, હેડકી અને ઉલટી થાય છે. જો હજા બરડાની કરોડને, પેટને, છાતીને, કે ગુહ્ય અવયવોને થઇ હોય છે તો તેનો ધક્કો વધારે સખત લાગે છે. જો મગજને હજા પહોંચી જાય છે તો બેશુદ્ધિ વધારે આવી જાય છે, જો કે શ્વાસોશ્વાસ જલદીથી ચાલતા હોય છે. ઘણી વખત દારૂના નિશાની પેઠે માણસ ભયાનક થાય છે. ઉલટી થવી એ આરામનું ચિન્હ છે. આરામ થવાનાં સૌથી અનુકુળ ચિન્હો એ છે કે. શરીરનો ઉપરનો ભાગ સતેજ (ગરમ) થવા માંડે છે. અને દરદી જરા બેચેન જણાય છે. તથા પડખાભર સુવાની વૃત્તિ બતાવે છે. થોડા કલાકમાં ત્વચા ગરમ થવાથી તાવ આવ્યો હોય એવું જણાય છે, ચેહેરો તેજ મારે છે અને નાડી જલદી ચાલે છે તોપણ આરામ થવાનો હોય છે તો આ ચિન્હો તરતજ અદ્દશ્ય થાય છે. અને તદ્દન આરામ થાય છે. જો આરામ ન થવાનો હોય તો તાવનાં ચિન્હો વધે છે અને થોડા કલાક પછી સ્નાયુનો વેગ ઘણો વધીને દરદી નંખાઇ જાય છે. હાથનાં કાંડાની નસો કંપે છે, બેચેની અને તંદ્રા દેખાય છે, નસો નબળી થાય છે, ચામડી ઠંડી પડે છે અને હેડકી તથા ઉલટી પણ થઇ ચાલે છે. વખતે આંચકી ચાલે છે. મોટાં કરતાં છોકરાંઓમાં આંચકી વધારે સાધારણ હોય છે. નબળાં અને નાજુક માણસો મોડાં સુધરે છે. બેશુદ્ધિનાં ચિન્હો જલદી પસાર થઇ જાય અથવા કોઇ કોઇ વાર સાવચેતી આવતા પહેલાં ૪૮ કલાક જેટલો લાંબો સમય વીતી જાય છે.

ઉપચાર—મગજને લાગેલા આંચકાની અસર દૂર થયેલ ન હોય ત્યાં સુધી હૃદય તથા ફેફસાંની ક્રિયા અને શરીરની ગરમી કાયમ રાખવી, એ પહેલો મુખ્ય ઉપચાર છે. દરદીને ગાદી ઉપર અથવા તકીઆના આધાર આપીને સુવાડો જો લોહી વધારે ગયું નહોય અથવા જખમ મોટા નહો-

ય તો તેને બે કામળામાં લપેટીને સુવાડવો. ગરમ પાણીના શીશા અથવા ગરમ કરેલી ઈંટો ફ્લાલીનના ગરમ કપડામાં વીંટીને દરદીના પગ પાસે અથવા બગલ નીચે મુકવી અને તેમ કરવામાં દરદી દાઝે નહિ તેની સંભાળ રાખવી. ગરમ બ્રાંડી અથવા બીજો દારૂ અને તે નખપે તો દ્રાક્ષાસવ ત્રીજા ભાગનું પાણી મેળવી ચમચે ચમચે વારંવાર આપ્યા કરવો. લોહી બહુ ગયું હોયતો બ્રાંડીનો ઉપયોગ ન કરવો. રક્તસ્રાવ બંધ નપડે ત્યાં સુધી શેક બાફ માત્ર પગે જ લાગુ કરવો. વળી એ પણ યાદ રાખવું કે સાવચેતીનાં સારાં ચિન્હો માલમ પડ્યા પહેલાં દરદીને બેઠા કરવો નહિ. સાવચેતીનાં સંપૂર્ણ ચિન્હો સ્થાપિત થયા પછી અને દરદીના શરીરમાં ગરમી દાખલ થયા પછી જુલાબના અને ઠંડા ઉપચારોની જરૂર છે.

મગજનો આંચકો.

માથામાં સીધી રીતે કાંઇ ઘા વાગવાથી અગર બીજી રીતે કોઇ યાંત્રિક આંચકાની ઇજા થવાથી મગજનું કાર્ય એકદમ અટકી પડે છે. આ સ્થિતિના જુદા જુદા દરજ્જા છે. હલકા આંચકામાં દરદી એકાએક અશક્ત બની જાય છે, અવયવો કંપવા લાગે છે. અને ચાલતાં ચાલતાં અડબડીયાં ખાય છે. એજ વખતે કાનમાં કાંઇ વાગતો અવાજ આવે છે અને આંખે અંધારા આવે છે. દરદીને અંધારા વાળી જગામાં થોડો વખત સુવાડી રાખ્યાથી આ ચિન્હો જલદી દુર થાય છે. વધારે આંચકો લાગ્યો હોય તો દરદી જડ, ફિક્કો અને બેશુદ્ધ બની જાય છે. ત્વચા ઠંડી અને નાડ નબળી થાય છે. આંખનાં પોપચાં બીડાઇ જાય છે, કીકીઓ સંકોચાઇ જાય છે, અને હાથ તથા પગ ઘણું કરીને શરીર ઉપર વળી જાય છે. શ્વાસોશ્વાસ ધીમો તથા નિયમિત હોય છે; અને જો દરદીને ઉંચે અવાજે જગાડી બોલાવવામાં આવે છે. તો આંખો ઉઘાડે છે ઉતાવળો ઉતાવળો જવાબ આપે છે અને ફરી બેશુદ્ધ બને છે. મગજ દબાણમાં આવેલું હોય છે તો શ્વાસોશ્વાસ બહુ જોરથી ચાલે છે અને દરદી જાગતો નથી. કાંઇક વખત ગયા પછી દરદી બેચેનપણે હલે છે ઉલટી કરે છે અને શુદ્ધિમાં આવે છે પણ કેટલાક કલાક સુધી તમર ખાઇ ગભરાયેલો ઉંઘમાં પડ્યો રહે છે. એથી પણ વધારે સખ્ત આંચકામાં દરદી અતીશય બેશુદ્ધ બની જાય છે, શરીરની સપાટી ફીકા વર્ણની અને ઠંડી પડી જાય છે, નાડી અશક્ત તેમજ અનિયમિત થાય છે અને શ્વાસોશ્વાસ થાકલે થાકલે આવે છે. મગજનાં આંચકાનાં ચિન્હો શરીરના ધક્કાને મળતાં

હોય છે, પણ મગજને સીધી રીતે ઇજા થવાથી તેમાંથી નીપજેલ આ ચિન્હો વધારે સખ્ત હોય છે તેટલા માટે મગજને ઇજા થયા વિનાના શારીરિક ધક્કા કરતાં મગજના ધક્કામાં બેશુદ્ધિ વધારે આવે છે.

મગજનો સાધારણ આંચકો માણસના મોતનું કારણ નથી થતો, તોપણ તે મગજમાં કેટલીકવાર એવી ઇજાઓ મૂકી જાયછે કે જે નિરંતર ઘર કરી ગંભીરરૂપ પકડે છે. તેનું મગજ વારંવાર ચીડવાઇ જઇ મિજાજ જાય છે, અથવા દારૂ વગેરે પીવા પછી વધારે જલદીથી આવેશમાં આવી જાય છે; આંખ અને કાનમાં કાંઇ ખોડ આવે છે, શારીરિક અને માનસિક નબળાઇ પ્રાપ્ત થાય છે; અને વખતે ક્ષણિક કે જાથુ ઘેલછા ઘર કરે છે. મગજને ધક્કો લાગ્યા પછી સંપૂર્ણ રીતે આરામ થયા પહેલાં જે લોકો મગજને શ્રમ આપવા જેવા કામમાં લાગે છે, તેમને ઉપર લખી ઇજા રહી જાય છે. માટે આવા બનાવમાં દરદીએ ગફલત નહિ કરતાં બહુજ ધીમે ધીમે કામ લેવું, કે જેથી મગજમાં એવી કાંઇ પણ માઠી અસર ઘર કરીને રહેવા પામે નહિ.

ઉપચાર— મગજને ધક્કો લાગે કે તુરતજ દરદીને અંધારા ઓરડામાં લેવો, ડોક તથા છાતી ઉપરનાં કપડાં દૂર કરવાં, માથું જરા ઉંચું રાખવું, અને ઠંડા પાણીથી ભીંજવેલું કપડું કપાળ ઉપર મુકવું. વધારે સખ્ત ઇજા થઇ હોય અને દરદીનું શરીર ઠંડું પડી ગયું હોય તો દરદીને ગરમ કપડાંથી લપેટવો, અને ગરમ પાણીના શીશાઓને ગરમ કપડાં વીંટી તે શીશાઓ પગનાં તળાં તથા બગલોમાં મુકવા અને હાથ, પગ તથા હથેળીઓને સારી રીતે ઘસવી. દારૂ અથવા બીજી ઉત્તેજક દવાઓ નહિ આપવી. પણ દરદી ગળે ઉતારી શકે એમ લાગે કે તરત જરા પાણી પાવું. જો બેશુદ્ધિ લાંબો વખત સુધી જારી રહે તો હીંગ બે આની ભાર, સાબુ બે આની ભાર, એરંડીયું તેલ બે રૂપીઆભાર અને ગરમ પાણી અરધો શેર એ સર્વ સાથે મેળવીને તેની પીચકારી પુંઠેથી દેવી. આવા ઘણા કેસો જે વધારે જોર વાળા ઉપાયોની ધાંધલ કરવાથી કથળી જાય છે તે આવા સાદા ઉપચારોથી ઘણી સારી રીતે સારા થઈ શકે છે. દરદીને ઉંઘની દવા વગર સ્વભાવિક રીતે ઉંઘ આવે એમ કરવું. શુદ્ધિમાં આવ્યા પછી દરદીને શરીર તેમજ મનનો સારી રીતે આરામ આપવો, ઝાડો સાફ રહે એવી સારક દવાઓ દેવી, અને હલકો પોષણ કારક ખોરાક દેવો. ઉત્તેજક પદાર્થો આપવા નહિ. આટલું કર્યા છતાં કાંઇ ચિન્હો બાકી રહેતો ડોકના પાછલા ભાગની ગરદનપર રાઇની સખ્ત પટી મારવી.

અમૃતવલ્લી.

દવાઓની પ્રસિદ્ધિ હાલમાં તો બહુધા તેમના ગુણને માટે થતી હોય તેના કરતાં જાહેર ખબરોના જોરથી વિશેષ થતી જોવામાં આવે છે; અને એવી અંધાધુંધીમાં ઉત્તમ દવાઓ અંધારામાં રહી જાય છે. પણ વખત એવો આવ્યો છે કે, બોલે તેનાં બોર વેચાય છે; અને ખાટાં બોર પણ જાહેર ખબરોની બ્યુગલો ફૂંકાતાં ખપી જતાં જોવામાં આવે છે. ત્યારે મીઠાં બોર વાળાઓએ મૌન્ય શા માટે ધારણ કરવું જોઇએ? ધાતુ પૌષ્ટિક ગોળીઓ અને ટૉનિક પિલ્સ જગતમાં ઉભરાઇ ચાલી છે, અને અલબત તે બધાં ટૉનિક દવાઓ ઓછા વધતા પ્રમાણમાં કેટલાકને ફાયદાકારક નીવડતી હશે; અમારી આ પૌષ્ટિક ગોળીઓના સંબંધમાં અમો વધારે બોલવા ચ્હાતા નથી. ઢીલી પડેલી વીર્ય વાહીની રગોને મજબુત કરવામાં તે ઘણીજ ઉત્તમ નીવડેલી છે અને તેથી તે ગોળીઓ પુરૂષત્વને આપવાવાળી છે. ફક્ત વનસ્પતિનીજ બનાવટ હોવાથી કાંઈ પણ પરેજી વિના નિર્ભયપણે વાપરી શકાય છે. સ્ત્રી પુરૂષોના વીર્ય અને રજ સંબંધી સર્વ વિકારોને મટાડી શરીરના સર્વે અવયવોને સુદૃઢ કરે છે; સર્વ પ્રકારના જુના પ્રમેહ (પરમા)ના રોગને દુરસ્ત કરે છે. સ્વપ્નાવસ્થામાં વીર્યપાત, વીર્યસ્રાવ, અને જનનેંદ્રિય વ્યાપારના અતિયોગથી ઉત્પન્ન થતા નાના પ્રકારના વ્યાધિઓને આ ગોળીઓ જરૂર મટાડે છે, સ્ત્રીઓના ગર્ભાશયની અને ઋતુ સંબંધી ફરિયાદોને દુર કરે છે, અને પાચન ક્રિયા ઉપર તે બહુજ સારૂ કામ કરી શકે છે.



વૈદ્ય વિદ્યાના વિલાસીઓને માટે એક સારી તક.

શરીર સંરક્ષણના મહત્વને સમજવાવાળા ગૃહસ્થોને વિજ્ઞાપના કરવાની ., "શરીર સંરક્ષણ" સંબંધી કેટલાંક એવા તો ઉપયોગી નિબંધો મારી પાસે લખેલા તૈયાર પડેલા છે કે જેની ઘેર ઘેર, અને દરેક નિશાળમાં લ્હાણી થવી જોઇએ. અફસોસની વાત એ છે કે, નાટકની અને નઠારી વાર્તાની ચોપડીઓ નાદાન છોકરાઓ ઘરમાંથી પૈસા ચોરીને પણ ખરીદી વાંચે છે, ત્યારે જે જ્ઞાન ઉપર તમામ વિદ્યાઓ, શાસ્ત્રો, અને સુખનો પાયો રચાય છે, તેવા આશીર્વાદરૂપ વિષય ઉપર સમજુ માણસોનું પણ લક્ષ ખેંચાયું નથી! અને તેથી આ સર્વોત્તમ જ્ઞાન અંધકારમાંજ પડી રહ્યું છે! તેનાપર અજવાળું પાડવું, એ દરેક સહૃદય અને સ્વદેશાભિમાની દેશીભાઇનું કર્તવ્ય છે. હું મારાથી બની શકે તે આ વિષયમાં યત્ન કરૂં છું, અને અવિવેક તો થશે, પણ મારે કહેવું પડે છે કે, આ વિષયમાં ગુજરાતી ભાષા દ્વારા કોઇએ નથી કર્યો એવો પ્રયત્ન નિઃસ્વાર્થ પરાગણ મે કરવા માંડેલો છે, જેની બુજ કરનારાઓ કરે છે. પણ આ હેતુ વધારે સારી રીતે પાર પડે, તેને માટે મારા નીચેના સંકલ્પ તરફ સર્વ સમજુ સહૃદયોનું ધ્યાન ખેંચવાની રજા લઉં છું:—

મારા લખેલા નિબંધો છપાવી પ્રસિદ્ધ કરવા માટે માત્ર છપામણી ખર્ચ માટે રૂ. ૫૦) આપે તેમને તેમાંનો એક નિબંધ અર્પણ કરવો એટલુંજ નહિ પણ આ યત્ન કરવાનો જે હેતુ છે તે હેતુ સારી રીતે પાર પડે તે માટે પોતાની નાત જાતમાં અથવા ઇચ્છા પ્ર૦ લ્હાણી કરવા માટે તેની ૫૦૦) પ્રતો તેમને કિંમત લીધા વિના આપવી. આ દરેક નિબંધ રોયલ બત્રીશ પેજી લગભગ ૧૫૦ પૃષ્ટોનો છે.

નમુના તરીકે થોડા એક નિબંધો નીચે આપ્યા છેઃ—

આરોગ્ય રહેવાના ઉપાય ૦—૨—૦	આરોગ્યતાના ૧૦૮ નિયમો...૦—૨—૦
બ્રહ્મચર્ય..................૦—૨—૦	સ્ત્રી-ઉપચાર..................૦—૨—૦
બાળલગ્ન..................૦—૨—૦	ગર્ભાધાન..................૦—૨—૦
સંતાનશીરીતે ઉત્પન્ન કરવી.૦—૨—૦	આહાર..................૦—૨—૦
ઋતુચર્યા..................૦—૨—૦	વિહાર..................૦—૨—૦
બાળોપચાર..................૦—૨—૦	વીર્યરક્ષા..................૦—૨—૦
માતાઓને સલાહ......૦—૨—૦	

આમાના અનુક્રમે પહેલા ત્રણ છપાયા છે અને ચોથો આ ચોપાનિયામાં શરૂ થયો છે. આશા છે કે, આ લેખોની કિમ્મત સમજનારા ગૃહસ્થો આ યત્નમાં બનતી મદદ આપશે કે અપાવશે.

તંત્રી—"વૈદ્યકલ્પતરૂ"

વૈદ્યકલ્પતરૂ.

વૈદ્યક સંબંધી ઉપયોગી વિષયો ચરચનાર

માસિક પત્ર.

A MONTHLY MEDICAL ADVISER.

પુસ્તક ૪ થું. અકટોમ્બર સને ૧૮૯૮. અંક ૧૦ મો.

તંત્રી

વૈદ્ય જટાશંકર લીલાધર ત્રિવેદી

ગૂજરાત આર્ય ઔષધશાળા

અમદાવાદ.

વિષયાનુક્રમ.

અમદાવાદ—"પ્રજાબંધુ" પ્રીન્ટીંગ પ્રેસમાં મુદ્રાંકિત કર્યું.

વાર્ષિક મૂલ્ય

પોસ્ટેજ સાથે રૂ. ૧ અગાઉથી. પાછળથી રૂ. ૧ાા.

નીચેની લીટીઓપર લક્ષ આપવા

તસ્દી લેશો?

૧. આપના તરફથી લવાજમ ન મોકલાયું હોય તો હવે વેળાસર મોકલવાની મહેરબાની કરશો અને ભેટનું પુસ્તક બ્રહ્મચર્ય મંગાવી લેશો.

૨. ચોપાનિયું વે. પે. કરીને લવાજમ મંગાવી લેવાનો અમારો રીવાજ ઘણાએક સરલ ગ્રહસ્થોને સારો [illegible] ભરેલો લાગેલો છે.

૩. પણ કોઇ કોઇ રાજેશ્રીઓ તેમ [illegible] માન ઓછું થયેલું માનતા જણાય છે. તેમણે હવે પે [illegible] વડે તો મોકલવું જોઇએ છીએ.

૪. ગ્રાહક થઇ લવાજમ મોકલવામાં જેઓ [illegible] ર ઉપકાર કરે. લો માનતા હોય તેમણે મહેરબાની કરીને ચ[illegible] લવાજમ મોકલી આપી ચોપાનિયું બંધ કરવું.

૫. આ ચોપાનિયાની ખુબ જાણવાવાળા ભાવીક વાંચનારાઓની સંખ્યામાં વધારો થતો જાય છે, અને તેથી ચીનના સાહુકારોનાં નામ અમે અમારા લિસ્ટમાંથી છેકી કાઢતા માંડય છે.

૬. એવા પણ સાહુકારો પડેલા છે કે, ગ્રાહક થતાં નરસશા હીરજી બનતા અને પૈસા માગતી વખત શરમ ભરેલાં બહાનાં કાઢતા જોવામાં આવેલા છે.

વા

પણ આ ચોપાનિયું દ્રવ્ય પ્રાપ્તિને માટે નથી પણ સારા ઉપયોગી

ગગ [illegible]ચનના પ્રસાર માટે છે.

૮. એવો હેતુ લક્ષમાં રાખીને, કેટલાક ભાવીક વાંચનારાઓ, જેઓ પુરા પૈસા ખરચવાને અશક્તિ જણાવે છે, તેમને બનતી સગવડે આ ચોપાનિયાનો લાભ આપવાને અમે ચુકતા નથી.

૯. આ ચોપાનિયાનાં ગ્રાહકોની સંખ્યામાં વધારો થાય છે તેનો લાભ ગ્રાહકોનેજ આપવામાં આવે છે.

૧૦ માટે અમારા ગ્રાહકોએ વધારે નહિ તો એક એક ગ્રાહક વધારી આપવાનું માથે લેવું જોઇએ.

વૈદ્યકલ્પતરૂ.

પુસ્તક ૪ થું. અકટોબર સને ૧૮૯૮. અંક ૧૦ મો.

કરૂણા પરલોક ગમન.

અથવા

શ્રીઝંડુ વિરહ.

(વૈદ્ય વિ દુર્લભદાસ વિ. શ્યામજી ધ્રુવ રચિત.)

શાર્દૂલ વિક્રીડિત.

કૈલાસે સુણિ વાસ ઝંડુ ભટનો, સંતાપ પામું અતી;
વારંવાર વિચાર થાય ઉરમાં, મુઝાય મારી મતી;
જેની કીર્ત્તિ અખંડ ભૂતલ વિષે, વેગે કરી વિસ્તરી;
હા! એવા નર રત્ન શું વહિ ગયા, સાક્ષાત્ ધન્વંતરી. ૧
જેનું ચિત્ત હતું સદૈવ કુમળું, દાની ખરા જે હતા;
કાને સાંભળિ લેશ દુઃખ પરનું, જે દુઃખને પામતા;
દેખાતી વળિ પુણ્ય જે મુખની, દૃષ્ટિ દયાથી ભરી:
હા! એવા નર રત્ન શું વહિ ગયા, સાક્ષાત ધન્વંતરી.
જેનો સર્વ સ્થળે પ્રભાવ પડતો, જેને જનો પૂજતા;
જેના દર્શનથી પ્રફુલ્લ થઇને, સૈા લોક રાજી થતા
જેનું વર્તન શુદ્ધ દેવ સરખું, શંકા ન એમાં જરી;
હા! એવા નર રત્ન શું વહિ ગયા, સાક્ષાત ધન્વંતરી. ૩
જેણે ક્રોધ અનંગ લોભ મનને, જીત્યા હતા સર્વથા;
સાચા સિદ્ધ હતા અધીર નહતા, જેની ન વાણી વૃથા;
જેણે ઔષધ અન્ન વસ્ત્ર અરપી, પૂરી પ્રતિજ્ઞા કરી;
હા! એવા નર રત્ન શું વહિ ગયા, સાક્ષાત ધન્વંતરી. ૪
પ્રશ્નોરા તણિ જ્ઞાતિમાં પ્રથમ જે, પ્રખ્યાત સારા થયા;

પામ્યા વિશ્વ હિતૈષિનું બિરુદ જે, તે અગ્રગામી ગયા !
જેણે ઉત્તમ આનપાન પટના, ઇચ્છા ન ક્યારે કરી;
હા ! એવા નર રત્ન શું વહિ ગયા, સાક્ષાત્ ધન્વંતરી. ૫
જેણે જીવન આપવા જગતને. કેવા પ્રયોગો કર્યા !
જેણે સ્વાર્થ સમસ્ત ત્યાગિ મનથી, દુઃસાધ્ય રોગો હર્યા;
જેણે આમ અપાર દ્રવ્ય ખરચી, આરોગ્યતા પાથરી;
હા ! એવા નર રત્ન શું વહિ ગયા, સાક્ષાત્ ધન્વંતરી. ૬

અપૂર્ણ.

રસાયુર્વેદ.

Ras Ayurved

(પૃષ્ઠ ૧૪૨ નું અનુસંધાન)

આત્મરોગના નિદાનની આવશ્યકતા.

જેની વધઘટ થવાથી રોગો ઉત્પન્ન થાય છે તેને દોષ કહે છે, ને તે દોષનાં શરીર અને મન એ બે સ્થાનક છે. શરીરના વાત, પિત્ત તથા કફ એ ત્રણ દોષ છે અને મનના રજ તથા તમ એ બે દોષ છે એમ વાગ્ભટ લખે છે, અમારા માનવા પ્રમાણે મનના દોષમાં તો સત્વગુણ પણ ગણી શકાય છે. કેમકે સત્વગુણમાં જ્યારે હીન, મિથ્યા કે અતિયોગ થાય ત્યારે તે પણ રોગનું કારણ થઇ પડે છે. હવે જેમ શરીરના ત્રણ દોષની વિષમતાથી અનેક શારીરરોગ થાય છે અને તેની અનેક પ્રકારની ચિકિત્સા આયુર્વેદમાં લખી છે, તેમ મનના દોષની વિષમતાથી પણ અનેક માનસિક રોગ થાય છે, જે રોગો શરીરના રોગની ઉત્પત્તિમાં બહુ ભાગે સહાયતા કરે છે. આ માનસિક રોગોની ચિકિત્સાના સંબંધમાં "બુદ્ધિ, ધૈર્ય અને આત્માદિક પદાર્થોનું વિજ્ઞાન" આમ લેખ લખી ટુંકામાંજ વાગ્ભટે પતાવ્યું છે, જે લેખ ચરક, સુશ્રુતના લેખ ઉપરથીજ લખાયો છે. આથી સમજાય છે કે, પ્રાચીન વૈદ્યશાસ્ત્રકારોએ મનના દોષની નિવૃત્તિના ઉપચારો વિસ્તાર પૂર્વક દર્શાવ્યા હોય એમ જણાતું નથી, પરં-

તુ વિચારી જોતાં મનના રેાગ તેમજ તેના ઉપાયેા જાણવાની પ્રત્યેક બાલ યા વૃદ્ધને અતિ આવશ્યકતા છે. કારણ કે, શરીરના રેાગની ઉત્પત્તિ તથા તે મટવાના ઉપચારેા વિગેરે મુખ્યત્વે કરીને મનનેજ આધીન છે. માટે આ ઠેકાણે રસાયુર્વેદમાં પ્રથમ અમે માનસિક રેાગ અને તેની નિવૃત્તિના ઉપચારેા ઉદાહરણ સહિત દર્શાવવાનેા પુણ્યરૂપ પ્રારંભ કર્યો છે.

આત્મનિદાન.

આત્મનિદાનના છ ભેદ:-

૧ મહાનિદાન. ૨ માંડલિકનિદાન. ૩ જાતિનિદાન. ૪ કાલનિદાન. ૫ દેશાનદાન. ૬ પ્રત્યેકનિદાન.

છએ નિદાનનાં સ્વરૂપ.

૧ મહાનિદાન- મહાનિદાન એટલે સકળ સૃષ્ટિના મનુષ્યાદિ પ્રાણીને રેાગાદિ ઉત્પન્ન થઇ નાશનું કારણ મળે એવેા વ્યવહાર કલ્પાય તે.

૨ માંડલિક નિદાન-માંડલિકનિદાન એટલે એક મંડળી મળીને પેાતાના નિયમેા રસેશ ધર્મના ધેારણથી ઉલટા બાંધે ને તેથી જે રેાગ કે મૃત્યુની ઉત્પત્તિ થાય તે.

૩ જાતિનિદાન-જાતિનિદાન એટલે પુરૂષ જાતિ, સ્ત્રી જાતિ, પશુ કિંવા પક્ષીની જાતિ, બ્રાહ્મણ જાતિ, ક્ષત્રિય જાતિ, વૈશ્ય જાતિ, અને શૂદ્ર જાતિ ઇત્યાદિ જાતિમાં નિંદિત આચરણથી જે રેાગ કે મૃત્યુ થાય તે.

૪ કાલનિદાન એટલે બાલ્યાવસ્થા, તરૂણાવસ્થા અને વૃદ્ધાવસ્થામાં તેમજ ૭ ઋતુઓમાં જે કામ કરવાનાં હેાય તે ન બની શકે અથવા જેમ કરવાનાં હેાય તેમ ન થતાં વિપરીત થાય અને તેથી જે રેાગ કે મૃત્યુ થાય તે.

દેશનિદાન-દેશનિદાન એટલે જે દેશનાં હવા-પાણી આપણને અનુકૂલ ન આવે અથવા તે સ્વભાવીક સારાંજ ન હેાય તેમજ જે દેશના મનુષ્યેાની પ્રકૃતિ કે રીતભાત પ્રતિકૂલ થઇ પડે અથવા તે સ્વભાવિકજ સારી ન હેાય અને તેથી જે રેાગ કે મૃત્યુ થાય તે.

૬ પ્રત્યેકનિદાન એટલે જે મનુષ્યને આહાર-વિહારના અનિયમિતપણાથી રેાગ કે મૃત્યુ થાય તે.

મહાનિદાન.

મૂલસૂત્ર.

॥ સમગ્રજનમનોવૃત્તિવૈષમ્યં મહામૃત્યુનિદાનમ્ ॥

ભાવાર્થ—સમગ્ર મનુષ્યની મનોવૃત્તિની વિષમતા તે મહાનાશનું નિદાન.

મનુષ્યના મનની વિષમતા દર્શાવનારાં વાકયો.

૧ રસેશગાયન થકી લજાય ને ગુણહીન ગાણાં ગરજી ગાય !
૨ ઇશ્વરથી અવળો ને નાસ્તિકને નમે !
૩ રસેશનિયમમાં લક્ષ ન દે ને કલ્પિત કાયદા કોટો બાંધે !
૪ ધર્મની વાતમાં ધ્યાન ન દે ને પાપની વાત સાવધાન થઇ સાંભળે !
૫ આયુષ્યને ઇશ્વરાધીન ગણે ને સડેલું અન્ન સાચવીને ખાય !
૬ કલ્પિત કીર્ત્તિ મેળવવા કોટિ ધન ખર્ચે ને ખરી કીર્ત્તિ મેળવવામાં એક ખારેક ન વહેંચે !
૭ નામ ન્યાયનું પણ આદર અન્યાયમાં !
૮ નામની નીતિ પણ આચરણમાં અનીતિ !
૯ વાવટો વિદ્યાનો ને આંગણું અવિદ્યાનું !
૧૦ મિષ મદદનું પણ લક્ષ લઇ લેવાનું !
૧૧. હિંસક પાસે હથિયાર ને દયાળુ પાસે ડંડિકો પણ ન મળે !
૧૨. ભભકો ભણાવવાનો ને મતલબ મૂર્ખ રાખવાની !
૧૩ સુખ સસ્તાનું ત્યાં દુઃખ દેહવટાળનું !
૧૪. પૈસાદાર પ્રતિષ્ઠિત ને વિદ્યાવંત વેવલો !
૧૫. ખોટા ગુણ લખેલ ઓસડ ઝટ ખપે ને સાચા ગુણ લખેલ ઓસડની સામુંએ ન જુએ !
૧૬ સ્વરક્ષણ સમજાવવામાં ને લક્ષ લડાઇમાં !
૧૭ દેખાડવાની દયા ને વિચાર વટલાવવાનો !
૧૮ વખાણેલ વિષયની ચર્ચા ને પ્રવૃત્તિ પેદાશમાટે !
૧૯ નમ્રતામાં નટખટપણું ને વ્યંગોક્તિ વાતોમાં !
૨૦ મદદ મ્હોડે કહેવામાત્રની ને દગો દેવાનું દિલમાં !
૨૧ સમાધાની સમજાવવામાત્ર ને ક્રિયા કતલ કરવાની !
૨૨ મિત્રતા મ્હોડે બતાવવાની ને દુશ્મનાઇ દિલમાં !
૨૩ ઉપરનો આડંબર આપવાનો ને લક્ષ લુંટી લેવામાં !

૨૪ સલાહ સુધરવાની પણ ઉપાય ઉખેડી નાંખવાનો !
૨૫ મંડાણ માન માટે પણ ઉદ્યોગ અપમાનનો !
૨૬ આવકાર આવો આવોનો પણ જણાય જાઓ જાઓ જેવું !
૨૭ બોલે બેસો બેસો પણ આભાસ ઉઠો ઉઠોનો !
૨૮ બતાવવામાં વેપારની વૃદ્ધિ પણ તંત્ર તોડી પાડવાનો !
૨૯ દેખાડવું દાસત્વ પણ આરંભ ઉપરી બનવાનો !
૩૦ ખરા વિદ્વાનનો ખપ નહિં ને ડોળઘાલુને દરજ્જા દેવાય !
૩૧ કહેવામાં કુટુમ્બ પણ દિલ દુશ્મનનાં !
૩૨ શબ્દોચ્ચારમાં સગાં પણ સંબંધ શત્રુના સરખો !
૩૩ ચોવીસ તાવ ચીતરે ત્યારે સાત લિંટી જેટલો સાર સુજે !
૩૪ બસો શબ્દ બોલે તેમાં બે શબ્દ બોધના હોય !
૩૫ પુસ્તકનું નામ પાડતાં પણ ન આવડે ને ગણાય ગ્રંથકર્તામાં !
૩૬ પૈસો પાસે હોય તો ગુણહીન પણ પોતાના ગુણ છપાનિયામાં છપાવી છત્રપતિને છેતરે !
૩૭ કહેવાય કવિ પણ પિંગલનો તો પવને ન વાયો હોય !
૩૮ ઘમંડ ગુરૂનો ને ગુણ ગુલામનો !
૩૯ ગુણ ગોતવામાં ગમાર ને દોષ ગોતવામાં ડાહ્યા !
૪૦ ગુણી મનાય ગપ્પી ને દોષિત મનાય ડાહ્યા !
૪૧ કલ્પિત ઉભા કર્યા હોય તોપણ સાક્ષિ કહે તે સાચું !
૪૨ અભ્યાસે અધિક ને અક્કલે ઓછો !
૪૩ ચોપાનિયું ચતુરાઇ ચર્ચાવવા પ્રકટ કરે પણ વિષય સારૂ વલખાં મારે !
૪૪ પોતાનું ઉંટવૈદું છુપાવવા બીજા ઉપર ઉંટવૈદના આરોપ મુકે !
૪૫ પોતાની મૂર્ખતા છુપાવવા મહાનને મૂર્ખ મનાવવા !
૪૬ સંબંધવિનાનું સોર્યા કરે તે શાણો ને માલવાળું મિત્રભાવણુ કરનાર મહાત્મા તે મૂર્ખ !
૪૭ ચોખ્ખો ચોર છતાં સાબીત ન થાય ત્યાંસુધી શાહુકાર !
૪૮ શાહુકાર છતાં પ્રતિપક્ષિના કાંઇ રકમ પરઠીને પેદા કરેલા શાક્ષિઓથી જરૂર જેલમાં ખાય !
૪૯ 'વિશ્વંભર જે માલ મફત આપે તે માણસ પોતાની મેહેનતના હક્કથી પણ મોંઘો વહેંચે !
૫૦ સાચા બોલાથી સુધરે એમ સમજે તોપણ ખપમાં લે ખોટા બોલાને !

૫૧ ઇનસાફનો આધાર આચરણ ઉપર નહિ પણ શાક્ષિના શબ્દો ઉપર !
૫૨ શરમ વગરની સ્ત્રીને સુધરેલ ગણે ને કુલિન નારીને કુલટા ગણે !
૫૩ ઉપરની ઉજ્વલતા ને મનમાં મલીનતા !
૫૪ સાબુએ સો વાર ન્હાય પણ પવિત્ર પાણીને પડખેય ન જાય !
૫૫ દાનત દેખાડે દેવાની પણ લોભ લેવાનો !
૫૬ દયા દેખાડવાની પણ હર્ષ હિંસામાં !
૫૭ ઉપરનો આનંદ ને ભીતરમાં ભડકો !
૫૮ દેખાવ દોલતમંદનો પણ ખિસ્સો ખાલી !
૫૯ સભામાં જાય ત્યાં સોગણું માન ! ને બાઇડીપાસે બદામનો !
૬૦ વતનમાં કોઇ વૈદ ન માને તોપણ છપાવીને છતો થાય !
૬૧ ધર્મિ વૈદસાથે ધંધ મચાવે ને પાપી વૈદને પાસે રાખે !
૬૨ સાવ સાચું હોય તોપણ મફતનું ઓસડ માલવિનાનું, ને પ્રપંચી વૈદનું પાખંડિ પાણી પાંચ રૂપિયા આપીને પણ લે !
૬૩ ઉત્તમ જાતિનું અભિમાન રાખે પણ મફત મળતી અપવિત્ર દવાને આરોગે !
૬૪ વાતો કરે લાખ પણ લાગણીવિનાની !
૬૫ સ્વાર્થસુધી સ્નેહ ને સર્યા પછી શત્રુ !
૬૬ દયા દંભની ને દીનતા દગાની !
૬૭ વિદ્યામાં જોઇએ વિવેક પણ વરતાય વિવાદમાં !
૬૮ ગાદિયે જોઇએ ગુણ ત્યાં ઉત્પત્તિ અવગુણની !
૬૯ સગામાં જોઇએ સ્નેહ પણ રાખે શત્રુતા !
૭૦ ધર્મમાં જોઇએ ધૈર્યતા અને ધ્યાન, તેને બદલે ધંધ !
૭૧ પુરૂષમાં પરાક્રમને બદલે પરાધીનતા !
૭૨ ગોળી અરડુસો કે આંબલીની ને છપાવે નાંમ 'છપ્પન રોગ હરી' !
૭૩ ગોળીમાં ગુણ વધારવાનું જ્ઞાન નહિ પણ લોકને લોભાવવા માટે લાખો ગુણ લખે !
૭૪ અમૃત ઔષધનો અનાદર ને વિષૌષધિ વ્હાલી !
૭૫ વિચારવંત વૈદ્ય વ્હેમી મનાય ! ને ગપ્પી તે ગુણવંત ગણાય !
૭૬ ખોટું બોલે ને ખુશામત કરે તે ખપનો માણસ ને સાચુ બોલે ને સભ્યતાથી ચાલે તે માલ વિનાનો મનાય !
૭૭ કહેવાય કુલીન પણ આચરણ અકુલીનનાં !

૭૮ પાજીના પ્રપંચથી રાજી ને સાલસના સદાચારથી ઉદાસિન !
૭૯ માબાપ મુર્ખ ને પોતે પંડિત !
૮૦ વરની વરણાગીમાં વીસ હજાર વાવરે પણ જીવિત જાળવવામાં જોઇ ન ખરચે !
૮૧ પોતાનું બોલવું બ્હાલ રાખે ને બીજો બોલે તે બકવા માને !
૮૨ ઉત્પત્તિ અન્ય દેશની ને આહાર અન્ય દેશનો !
૮૩ દરદી દાહક દેશનો ને સારવાર શીત દેશની !
૮૪ બંટી ને બાસુદી ખાંનારનો ઉપાય એક !
૮૫ ચાલચલણ જોવામાં ચિત્ત નહિ પણ અમુક આવડયું એટલે અધિકાર મળે !
૮૬ સ્વપતિને સુખ ન આવવા દે પછી પરાયાના હાથમાં જાય ત્યારે પસ્તાય !
૮૭ સ્વદેશાભિમાનમાં શરમાય ! અને પરદેશાભિમાનમાં પ્રતિષ્ઠા ગણે !
૮૮ ખપતી હોય તે પણ ન ખાય તેવી વસ્તુ અણખપતા આરોગે !
૮૯ ચોવટે ચોખ્ખા ને ખાનગીમાં ખરાબ !
૯૦ ગમે તેમ કરી ઉપરીને આનંદ આપવો એજ ચાકરીનું ચાતુર્ય !
૯૧ આપે તે ઉત્તમ ને ન આપે તે નરતો !
૯૨ ભણેલના ભાગ્ય કરતાં વગ મેળવનારનુ વિશેષ ભાગ્ય !
૯૩ જ્યાં ઉપરી શાણો ત્યાં સહાય કારક સુસ્ત !
૯૪ જ્યાં સહાયકારક સારા ત્યાં ધણી ઢંગવગરનો !
૯૫ દરજ્જો દૈવી ને ભોગવનાર ભાડખાઉ !
૯૬ દરજ્જો દયાળુનો પણ હિંસકના હાથમાં !
૯૭ દરજ્જો દેશહિતનો પણ પરદેશીના પંજામાં !
૯૮ દરજ્જો દાતારનો પણ કંજુસપાસે કુંચી !
૯૯ ઉપરની ઉદારતા પણ વિચાર વટાવ લેવાનો !
૧૦૦ વિવેક વાતોમાં પણ અવિવેક અંતરમાં !
૧૦૧ રસેશ નામપર રીસ ને ખેલાડીનાં નામ ખાંતેથી લે !
૧૦૨ દયા દર્શાવવાની ને ક્રૂરતા કલેજાની !
૧૦૩ વખાણ વાક્યવિલાસમાં ને નિંદા નાભિથી !
૧૦૪ ઉદારતા ઉપરથી ને કંજુસાઇ કેળવણીમાં !
૧૦૫ ઉત્તેજન આડંબરથી ને ભાગી પાડવું ભાવથી !
૧૦૬ દાન દેવું તે દેખાદેખીથી ને પાપમાં દે પૈસા પ્રીતિથી !
૧૦૭ કેળવણી કમ્પાંઉન્ડરની પણ નહિ ! ને દમામ જુઓ તો ડૉક્ટર

સાહેબનો !

૧૦૮ સારો માણસ શરમમાં રહે ! ને ફૂટેલો તે ફાવી જાય !
૧૦૯ ન જોઈએ ત્યાં જાતિભેદ ને જ્યાં જોઈએ ત્યાં નહિ !
૧૧૦ વિશ્વંભરે જેમાં વર્ગ કર્યા નહિ તેમાં વટાળવાસ્તે વર્ગ કરવા !
૧૧૧ સ્વઅંગના ઇશ્વરી નિયમને ઓળખે નહિ પણ દૈવિ ચમત્કાર દર્શાવવાનો દંભ રાખે !
૧૧૨ કામ કૃપાનું ત્યાં ફંદ રચે ફોજનો !
૧૧૩ પળાવવો ધર્મ પણ આરંભ અધર્મનો !
૧૧૪ સ્ત્રીની શોભા શરમ પણ તેની શરમને સાચવવ ન દે તે સુધરેલ !
૧૧૫ સ્ત્રીને પ્રભુએ કરી પરતંત્ર તેને સ્વતંત્ર કરવા શોર મચાવવો !
૧૧૬ ખોટાને ખેચિત ને સાચાંને સપડાવવા !
૧૧૭ નિંદક પુસ્તક નક્કી ખપે ને પ્રશંસિત પુસ્તકનો પૈસો પણ ન મળે !
૧૧૮ નિંદક તે નર ને ન નિંદે તે નાદાર !
૧૧૯ વિષયની વાતો વહાલપથી વાંચે ને જીવનના ઝાડને ઝાંખીનેય ન જુએ !
૧૨૦ ડહાપણ મેળવવા દેશાટન કરે ને સ્વદેશહિત નહિ શ્રવણે ધરે !
૧૨૧ પવિત્ર પુસ્તકનાં પાનાં પ્રમાણ પણ સાચા અર્થનો શોધખોળ ન કરે !
૧૨૨ પોતાના દોષથી પોતે ન ડરે પણ બીજાને ડરાવે !
૧૨૩ સારવાળી વસ્તુ અસાર લાગે ને અસાર વાળી સાર લાગે !
૧૨૪ સુધારવાનાં સાધન હોય તે બગાડવાનાં બારણાં થઇ પડે !
૧૨૫ જીવનના માર્ગને જાણે નહિ ને મૃત્યુના માર્ગને માન દે !

નિદાનના પ્રકાર બે છે. સન્નિકૃષ્ટ અને વિપ્રકૃષ્ટ સન્નિકૃષ્ટ એટલે ત્વરિત ફળ મળે અને વિપ્રકૃષ્ટ એટલે કાળે કરીને ફળ થાય તે. આ વાક્યો અતઃકરણની વિષમતા દેખાડનારાં છે. આ વિષમતા સમગ્ર મનુષ્યના મનમાં આવે તે મહાનિદાન, મંડલિના મનુષ્યમાં આવે તે માંડલિક નિદાન, જાતિમાં પ્રસરે તે જાતિનિદાન, કાલના યોગે થાય તે કાલ નિદાન, દેશના યોગે થાય તે દેશ નિદાન અને પ્રત્યેકમાં થાય તે પ્રત્યેક-નિદાન સમજવું.

ચોપાઈ.

લખ્યા વાક્યમાં રાખો ધ્યાન, સંક્ષેપે પદ્ કહ્યાં નિદાન;
હશે હૃદયમાં જેને જ્ઞાન, તેજ માનશે સુધા સમાન.
સાચું લખતાં કોટી કલેશ, સત્ય બોલતાં વિઘ્ન વિશેષ;
અલ્પાક્ષર ઉત્તમ ઉપદેશ, પ્રેરક એ રસરૂપ રસેશ.

સહેલા ઉપાયોનો સંગ્રહ.

A Collection of Easy Remidies.

(ગયા અંકના પૃષ્ટ ૧૪૪ નું અનુસંધાન.)

આધાશીશી—(૧) સમુદ્ર ફળ બકરીના મૂત્રમાં ઘસીને તે મૂત્રનું ટીપું નાકમાં પાડવું, (૨) વિલાયતી સાબુનું આંખમાં અંજન કરવું, અથવા કાળાં મરીની બારીક ભુકી સુંઘવી. (૩) ચણોઠીનું મૂળ પાણીમાં ઘસીને ૭ દિવસ નાકમાં ટીપું નાંખવાથી ઘણા દિવસની આધાશીશી મટે. (૪) દુધ તથા ઘી મેળવી તેનો નાસ લેવો. (૫) સવારમાં ઉઠીને જલેબી ખાવી. (૬) જળભાંગરાનો રસ તથા બકરીનું દુધ મેળવી તડકે ગરમ કરી તેનો નાસ લેવો. (૭) જુલાબ લેવો. (૮) સાકર તથા કેસર ઘીમાં શેકી તેનો નાસ લેવો. (૯) ગળોનો રસ. (૧૦) દ્રાખ તથા ધાણા ખાવાં. (૧૧) તાજું ઘી સુંઘવું. (૧૨) ઘીની સાથે એક ગ્રેન મોર્ફ્યા નાંખી તેનું ટીપું સુંઘવું. (૧૩) જળો લગાડવી.

આમવાત—સાંધાઓમાં રસ ચડવાથી શરીરના સાંધાઓ સુજી આવે તે. (૧) સુંઠ તથા ગળો બબે રૂપીઆ ભાર લઇ તેનો ઉકાળો કરી એરંડીયું તેલ નાંખી પીવો. (૨) સુંઠનો ઉકાળો કરી ઉકાળા જેટલુંજ એરંડીઉં મેળવીને પીવું. (૩) લસણનો રસ તથા ગાયનું ઘી એક એક તોલો મેળવી પીવું. (૪) પીપર, પીંપરી મૂળના ગંઠોડા, ચવક, ચિત્રક તથા સુંઠ એ પાંચ વસ્તુનો ઉકાળો કરીને પીવો.

આમણ (૧) ભાંગની થેપલી આમણ પર મુકવી. (૨) હીરાકસી ૧ રતીથી ૨ રતી સુધી વજને ત્રણ તોલા પાણીમાં નાંખી તેની પીચકારી મારવી અગર તે પાણી છાંટવું. (૩) એરંડીઉ તેલ, સોનામખી અથવા હીમજ, ગમે તે એક જુલાબ આપવો.

આંચકી—(૧) દસ્ત સાફ આવે એવી દવા આપવી. (૨) પેટ, પગ તથા બોચી ઉપર રાઇનું પ્લાસ્ટર મારવું. (૩) ઉંઘ આવે એવા ઉપાયો કરવા, જેમાં પોટાશ બ્રોમાઇડ, અફીણ, કલોરલ હાઇડ્રેટ વગેરે વપરાય છે.

આંચકી—(બાળકની) (૧) ગોવર્ધન ચણોઠી બાર માના ધાવણમાં કલાક કલાકને અંતરે ત્રણ વાર પાવું. (૨) બ્રાંડી ગરમ કરીને શરીરપર ચોળવો. (૩) ડુંગળીનો કાંદો કાપી નાક આગળ ધરી તે સુંઘાડવો. (૪) ક્યાલોમેલ ૩ થી ૪ ગ્રેન, સેન્ટોનીન ૨ ગ્રેન, સાકર ૧૦ ગ્રેન, એ ત્રણે વસ્તુ મધ તથા પાણીમાં મેળવી પાવી તેથી જુલાબ થઇ આંચકી નરમ પડશે. (૫) બાળકને ગળા સુધી ગરમ પાણીમાં બેસાડવું અને માથે ટાઢું પાણી સીંચવું.

આંખ ઉઠવી—(૧) અફીણ, ફુલાવેલ ફટકડી અને લોદર—એ ત્રણ સમાન વજને લઇ તેમાં લીંબુનો રસ મેળવવો પછી લોઢાની કડછીમાં જરા ગરમ કરી આંખોપર લેપ કરવો. (૨) જેઠીમધ, ગેરૂ, સીંધાલુણ, દારૂહળદર અને રસાંજન (રસવંતી) એ સર્વને પાણીમાં વાટી આંખો ઉપર બહાર લેપ કરવો. (૩] હરડેની છાલ, સીંધાલુણ, સોનાગેરૂ તથા રસવંતી સર્વને પાણીમાં વાટી આંખો ઉપર લેપ કરવો. [૪] લોદર, રસવંતી અને જેઠીમધ એ ત્રણને બારીક વાટી કુંવારના પાઠાના ગરમાં અથવા પાણીમાં મેળવી પોટલી કરી આખોપર મુકયા કરવી. (૫) મોરથુથુ ૧ રતી પાણી ૩ ૨॥ ભાર; ઝીંકસલફાસ ૨ રતી પાણી ૩ ૨॥ ભાર; તે બેમાંની કોઇપણ દવાનાં ટીપાં દિવસમાં બે ત્રણ વખત નાખવા.

આંખનો રોગ—(આંખના સર્વ રોગનો સામાન્ય ઉપાય) (૧) ત્રિફળા એટલે હરડે, બેડાં તથા આંબળાં, તજ, જેઠીમધ એ સર્વનું ચૂર્ણ સંધ્યાકાળે ઘી તથા મધમાં ખાવું. (૨) ત્રિફળા, જેઠીમધ, લોહભસ્મ એ સર્વ વસ્તુઓ સમાન ભાગે લઇ ઘી તથા મધમાં સાયંકાળે ચાટવી. (૩) લોઢાના ઠામમાં ત્રિફળાનો કાઢો ઘી નાંખી રાખી મુકવો અને સાંજે જમ્યા પછી પીવો. (૪) ત્રિફળા ચૂર્ણ ઘી સાકરમાં ચાટવું.

આંજણી—(૧) ગરમ પાણીનો શેક (૨) પોટીસ બાંધવી.

ઇંદ્રિ જુલાબ—(૧) સાકર સોનામખી (મીંઢીઆવળના પાન) એ બન્ને એક એક તોલો લઇ પાણીમાં રાત્રીએ પલાળી રાખવાં અને સવારમાં પાન ચોળી કપડછાણ કરી તે પાણી પીવું.

ઉનવા—(૧) વરીયાળી તથા ખડી સાકર એક એક તોલો એકત્ર મેળવી ખાવી. (૨) ગોખરૂનો જુલાબ અથવા ચુરણ સાકરમાં.

ઉંદરનો કરડ—(૧) અફીણ પાણીમાં ઘસીને લગાવવું (૨) બીલાડીનું હાડકું ઘસીને તે લગાડવવું. (૩) ઉંદરની લીંડી વાટીને ચોપડવી.

ઉંદરનું ઝેર—(૧) ખોરૂં ટોપરૂં મુળાના રસમાં ઘસીને લગાવવું. (૨) લોબાનનુ તેલ લગાવવું. (૩) સોનામખીનું નિત્ય સેવન કરવું.

ઉંદરવા—(૧) અંકોલના લાકડાનો ઘસારો પાણીમાં પીવો.

ઉલટી—[૧] મગોનો રસ અથવા ઉકાળો મધ તથા સાકર મેળવીને પીવો. (૨) આંબળાનો રસ મધ સાથે પીવો અથવા આંબળાનું ચૂર્ણ મધમાં ચાટવું. (૩) ગુલાબ અથવા લીંબુનું શરબત પીવું અથવા લીંબુના રસમાં સાકર નાખી પીવો. [૪] બાળકની ઉલટીમાં સાકર તથા જાયફળ જરા જરા મેળવી ધાવણમાં કે પાણીમાં પાવાં. (૫) બાળકની ઉલટી તથા ઝાડામાં પીંપર, કાકડાશીંગી, મજીઠ, અને નાગરમોથ એ ચાર વસ્તુનું બારીક ચૂર્ણ કરી ઉમર પ્રમાણે મધમાં રોજ ત્રણ વાર આપવું–ચટાડવું અથવા તેમાં ધાવણ કે પાણી મેળવી પાવું, પિત્તના તાવની ઉલટીમાં–(૬) ખડસલીઓ પીતપાપડો પલાળીને તેનું પાણી પાવું, જવની પોટલી પાણીમાં રાખીને તેનું નીતરૂં પાણી પાવું; દ્રાખ, સુખડ, વાળો, મોથ, જેઠીમધ, ધાણા એ બધી વસ્તુઓ ભેગી અથવા એકાદ બે વસ્તુ પાણીમાં પલાળી રાખી તેનું પાણી પાવું. (૭) લીંબડાની અંતરછાલનું પાણી.

ઉન્માદ—(ગાંડપણ) (૧) અફીણ ૧ રતી ઘેલછાના જુસ્સાને દબાવે ને દરદીને નિદ્રામાં નાંખે છે. (૨) શોધેલો મોરથુથુ ૦॥ રતીભાર દરટંકે આપવો. (૩) વાલ વાલ કપુર ચાર વખત આપવું. (૪) ઉંઘ લાવનારી દવાઓ આપી દરદીને ઉંઘમાં નાંખવો. (૫) ચાર તોલા ભાર બ્રાહ્મીનો રસ ત્રણ વાલ કઠનું ચૂર્ણ અને અરધો તોલો મધ મેળવી પીવો (૬) અરધા રૂ. ભાર કોળાંનાં બી, ૪ વાલ કઠનું ચૂર્ણ મધમાં મેળવી ચાટવું.

ઉરઃક્ષત—(છાતીનો જખમ) (૧) અફીણ લોહીનો અટકાવ કરે છે.

ઉંદરી—(૧) ટંકણખારના પાણીથી માથું ધોવું. (૨) લીંબુના રસમાં અફીણ મેળવી ઉંદરી ઉપર લગાવવું.

—(૦)—

શરીરના ધાતુઓ.

Primary Secretions of the Body.

સાત ધાતુઓ

The Seven Secretions

જે પદાર્થ વડે શરીરનું ધારણ થાય છે તેને ધાતુ-કહેવામાં આવે છે. પ્રાચીન વૈદક મત પ્રમાણે શરીરનું ધારણ અને પોષણ કરનારા શરીરમાં સાત ધાતુઓ છે, એ સાત ધાતુઓ નીચે પ્રમાણે છેઃ—

૧. રસ–શરીરમાં તૃપ્તિ-તરાવટ કરે છે.	૪ મેદ–સ્નેહન એટલે ચીકાસ લાવેછે.
૨. રક્ત–શરીરમાં જીવન આપે છે.	૫. અસ્થિ–શરીરને ધારે–ટટાર રાખેછે
૩ માંસ–લેપન કરી અવયવોનેજોડેછે	૬. મજ્જા–હાડકાની નળીઓ ભરેછે

૭. વીર્ય–શરીરનું સત્વ છે, જેવડે પ્રજા ઉત્પન્ન થાય છે.

જે ક્રમથી ગર્ભાશય માંહેના ગર્ભનું બંધારણ અને પોષણ થાય છે, એમજ ક્રમથી શરીરના અંદરના ઉપલા સાતે ધાતુઓનું ઉત્તરોત્તર બંધારણ થતું હોય એમ સમજાય છે, અને તેથી પ્રાચીન અભિપ્રાયને અનુસરી એ સાત ધાતુઓ સંબંધી પણ કાંઇક સમજણ મેળવવી જરૂરની છે.

રસ—ખોરાકના પ્રથમ પાકને "રસ" કહેવામાં આવે છે. સારી રીતે પક્વ થયેલ આહારનો જે સાર (સત્વ) તે રસ છે. તે રસ જળરૂપ, પ્રવાહી, ધોળો, ઠંડો, મધુર, સ્નિગ્ધ અને ગતિવાળો છે. આવો રસ આખા શરીરમાં છે, તોપણ હૃદય એ તેનું મુખ્ય સ્થાન છે. આ રસ ધોરીનસ માર્ગે થઇને સર્વ ધાતુઓમાં જઈ તેમનું પોષણ કરે છે. મંદ અગ્નિ વડે આહારનો આ રસ વિદગ્ધ એટલે દાઝેલો અથવા બગડેલો થઇ જાય છે. વિદગ્ધ થવાથી તે તીખો કે ખાટો થાય છે આવો બગડેલો રસ ઘણા રોગ ઉત્પન્ન કરે છે, તથા ઝેરનું કામ કરે છે. સાધારણ બોલીમાં તેને "રસવિકાર" કહેવામાં આવે છે.

રક્ત—આમાશય એટલે હોજરીમાંથી જ્યારે આહારનો રસ યકૃત્ એટલે કલેજામાં જાય છે ત્યારે ત્યાં પિત્તના સંયોગવડે રંગ પામીને તથા પરિપક્વ થઇને તેનો રક્ત નામે ધાતુ બને છે. રક્ત પણ આખા શરીરમાં રહેલું છે. રક્ત એ જીવનો સર્વોત્તમ આધાર છે. આ રક્ત સ્નિગ્ધ, ભારે, મધુર, તથા ગતિવાળું છે. રક્ત બગડવાથી પિત્ત જેવું ખાટું થઇને વિકાર ઉત્પન્ન કરે છે. આ વિકારને લોહી–વિકાર કહેવામાં આવે છે. યકૃત્ એટલે કલેજું અને પ્લીહા એટલે બરોલ એ રક્તનાં મુખ્ય સ્થાન છે.

માંસ—રક્તમાં રહેલા અગ્નિવડે પક્વ થયેલું અને વાયુવડે ઘન એટલે જાડું થયેલું રૂધિર, એનું જ નામ માંસ છે. લોહીના સ્થાનમાં ગયેલો

રસ તેજ લોહી, તેમ માંસના સ્થાનમાં ગયેલું લોહી એજ માંસ, એમ સમજવાનું છે; અને એજક્રમે માંસમાંથી મેદ, મેદમાંથી અસ્થિ, અસ્થિમાંથી મજ્જા અને મજ્જામાંથી વીર્ય થાય છે. જેમ મુક્ત વાહુ ધોળી શિરાઓના જેમ વિભાગ એટલે શાખાઓ કરે છે, તેમ વાયુ માંસમાં પ્રવેશ કરીને માંસની પેશીઓ બનાવે છે. શરીરમાં આવી માંસની પેશીઓની સંખ્યા ૫૦૦ છે. શિરાઓ, સ્નાયુઓ, હાડકાં, અવયવો, અને સંધિઓ એ સર્વ માંસમય પેશીઓથી વીંટાયેલાં છે અને તેથીજ એ સર્વે બળવાન અને ગતિવાળાં રહી શકે છે, એ વાત આગળ પણ જણાવવામાં આવેલી છે. માંસની પેશીઓ પણ આખા શરીરમાં છે.

મેદ—માંસ પોતાની અંદરના અગ્નિવડે પકવ થઈને વધારે ધાટું બને છે તેને "મેદ" કહે છે. આ મેદ ભારે, સ્નિગ્ધ, બળ આપનાર અને શરીરને સ્થૂળ કરનાર છે. મેદ વિશેષ કરીને પેટમાં રહે છે.

અસ્થિ—મેદ પોતાની અંદરના અગ્નિવડે પકવ થાય અને વાયુ તેનું શોષણ કરે ત્યારે તેનું જે રૂપાન્તર થાય તે "અસ્થિ" એટલે હાડકાં કહેવાય છે. જેમ વૃક્ષ તેની અંદરના "ગર" (સત્વ) વડે ઉભું રહે છે, તેમ શરીર પણ અસ્થિરૂપ સત્વવડે ઉભું રહે છે. ત્વચા તથા માંસ ગયા પછી પણ ઘણો વખત સુધી હાડકાં નાશ પામતાં નથી, કેમકે તે સત્વરૂપ છે. શરીરમાં હાડકાંની સંખ્યા ૩૦૦ છે.

મજ્જા—અસ્થિમાં રહેલા અગ્નિવડે પકવ થવાથી જે ઘટ સાર (સત્વ) થાયછે તથા પરસેવાની પેઠે અસ્થિમાંથી છુટો પડે છે તેનું નામ "મજ્જા" છે. આ મજ્જા મોટાં હાડકાંઓમાં વિશેષે કરીને અંદરની બાજુમાં રહે છે.

વીર્ય—ઉપલા છએ ધાતુનો છેલ્લો સાર ભુત ધાતુ "વીર્ય" છે.

ધાતુઓનો રૂપાન્તરક્રમ-પરિણામ.

Successive Stages of the Seven Secretions

શરીરમાં સાતે ધાતુઓની નિરંતર ક્રિયા ચાલ્યા કરે છે. જે ખોરાક ખાવા પીવામાં આવે છે, તે પાચીન ક્રિયાના વિષયમાં બતાવવામાં આવેલી

તે પ્રમાણે, હોજરી અને આંતરડાંમાં પરિપક્વ થઈ તેમાંથી મળમૂત્ર જુદાં પડે છે, અને તેમાંથી સારરૂપ જે રસ ઉત્પન્ન થાય છે તે રસના સ્થાન હ્રદયમાં જઈ હ્રદય માંહેના મૂળ રસમાં મળે છે અને ત્યાંથી શરીરમાં પ્રસાર પામી સર્વ ધાતુઓનું પોષણ કરે છે.

હ્રદયમાં ગયા પછી આ રસના ત્રણ વિભાગ થાય છે. ૧ સ્થૂળ, ૨ સૂક્ષ્મ, અને ૩ મળ. સ્થૂળ રસ પોતાની જગાએ રહે છે, સૂક્ષ્મ રસ ધાતુમાં જાય છે અને મળ રસ ધાતુઓના મળમાં જઇ મળે છે. જેમ અગ્નિથી શેરડીનો રસ પાકે છે અને મેલ તરતો જાય છે, તેવીજ રીતે શરીરની અંદરના મૂળ રસમાં રહેલ અગ્નિવડે આહારના આ આવેલા રસનું પાચન થાય છે. પચતી વખત તે રસ પાંચ દિવસ અને દોઢ ઘડી સુધી પૂર્વના મૂળ રસ ધાતુમાં રહે છે. આહારનો રસ આ પ્રમાણે આટલી મુદત રસ ધાતુમાં રહ્યા પછી તે રક્તમાં જાય છે, જ્યાં તે એટલીજ મુદ્દત રહી માંસમાં જાય છે. ત્યાં પણ એટલીજ મુદ્દત રહી મેદમાં જાય છે. એમ અનુક્રમે આહારનો રસ વીર્યમાં જાય છે, જ્યાં પહોચતાં લગભગ એક માસ લાગે છે.

આહારના રસનો ઉપર પ્રમાણે દરેક ધાતુમાં પાક થતાં થતાં તેમાંથી મેલ નીકળતો આવે છે. જુદા જુદા ધાતુમાંથી જુદો જુદો મેલ નીકળે છે:—

પાચન થતા આહાર રસનો—

રસ ધાતુમાંથી મેલ નીકળે તે... ... ...**કફ**

રક્ત ધાતુમાંથી મેલ નીકળે તે... ... ... **પિત્ત.**

માંસ ધાતુમાંથી મેલ નીકળે તે... ... ...**કાનનો મેલ.**

મેદ ધાતુમાંથી મેલ નીકળે તે ... ... **પરસેવો.**

અસ્થિ ધાતુમાંથી મેલ નીકળે તે ... ... **નખ**

મજ્જા ધાતુમાંથી મેલ નીકળે તે ... ... **નેત્રમળ.**

રસ ધાતુમાંથી નીકળેલો મેલ જે કફ તે પ્રાણવાયુથી પ્રેરાઇને ધમની માર્ગે શરીરના મૂળ કફમાં મળી કફનું પોષણ કરે છે. જો આહારના રસનો બરાબર પરિપાક ન થાય તો રસનો મેલ કફ વધે છે અને સળેખમ વગેરે કફના વ્યાધિ થાય છે. આહારના રસમાંથી મેલ જુદો પડયા પછી સારભુત આહાર રસના બે ભાગ થાય છે. સ્થૂળ અને સૂક્ષ્મ. સૂક્ષ્મ રસ શરીરના

મૂળ રસ-ધાતુનું પોષણ કરે છે એટલે આખા શરીરમાં વ્યાપેલા “ વ્યાન ” નામના વાયુ વડે ગતિ પામીને ધમનીઓ મારફત તે રસ શરીરની ગરમીને ઓછી કરી શરીરનું પોષણ કરે છે.

અને સ્થૂળ રસ પ્રાણવાયુથી પ્રેરાઇને ધમની માર્ગે શરીરના મૂળ રક્ત સ્થાનમાં જઇ યકૃત-પ્લીહરૂપ બની તેની સાથે મળે છે. ત્યાં રહેલા અગ્નિ વડે ફરી પાંચ દિવસ પાચન થતાં એ આહાર રસમાંથી પિત્ત નીકળે છે. તે પિત્ત સમાન વાયુથી પ્રેરાઇને ધમની માર્ગે શરીરના મૂળ પાચક પિત્તમાં જઇ તેનું પોષણ કરે છે.

પિત્તરૂપ મેલ જુદો પડયા પછી વળી એ સારભુત આહાર-રસના સૂક્ષ્મ અને સ્થૂળ એવા બે ભાગ થાય છે. સૂક્ષ્મ ભાગ રંજક અગ્નિરૂપ પિત્તથી રક્તરૂપ થાય છે અને શરીરના મૂળ રક્ત-ધાતુનું પોષણ કરે છે એટલે ધમની માર્ગે આખા શરીરના રૂધિરનું પોષણ કરે છે.

અને સ્થૂળ ભાગ વ્યાન વાયુથી પ્રેરાઇ ધમનીઓ માર્ગે શરીરના મૂળ માંસધાતુમાં મળે છે. પછી ત્યાં પાંચ દિવસ સુધી તેનું માંસમાં રહેલા અગ્નિવડે ફરી પાચન થઇ તેમાંથી પાછો મેલ નીકળે છે. તે મેલ વ્યાન વાયુ વડે પ્રેરાઈ શિરાઓ માર્ગે કાનમાંથી બહાર આવે છે.

પછી માંસ માંહેના આહારના સારભુત રસના બે વિભાગ થાય છે. સૂક્ષ્મ અને સ્થૂળ. સૂક્ષ્મભાગ શરીરના મૂળ માંસ-ધાતુનું પોષણ કરવા રહે છે.

અને સ્થૂળ ભાગ વ્યાન વાયુ વડે પ્રેરાઇને ધમનીઓ માર્ગે શરીરના મૂળ મેદ ધાતુમાંના અગ્નિથી ફરી પાચન થઇ પાંચ દિવસ મેદમાંજ રહે છે. પાચન થતાં તેમાંથી પરસેવારૂપ મેલ નીકળે છે અને શરીરની ગરમીથી તપીને શિરાઓ માર્ગે રૂવાડાંનાં છિદ્રો વાટે બહાર પડે છે. જીભ, દાંત, ખાળ, વગેરેમાં જે મેલ નીકળે છે તે મેદનો મેલ છે, એમ કેટલાક વિદ્વાનોનો અભિપ્રાય છે.

પછી મેદ ધાતુમાં ગયેલા આહાર રસના બે ભાગ થાય છે. સૂક્ષ્મ, અને સ્થૂળ. સૂક્ષ્મ ભાગ ઉદરમાં રહીને મૂળ મેદ ધાતુનું પોષણ કરે છે.

અને સ્થૂળભાગ વ્યાન વાયુથી પ્રેરાઇને ધમનીઓ માર્ગે શરીરના મૂળ અસ્થિ-ધાતુમાં જાય છે. ત્યાં અસ્થિ માંહેના અગ્નિથી ફરી પાચન થતો તે રસ પાંચ દિવસ સુધી અસ્થિમાં રહે છે. પાચન થતાં તેમાંથી મેલ નીક-

જે છે તે વ્યાન વાયુવડે પ્રેરાઇને શિરાઓ માર્ગે આંગળીઓમાં આવીને નખ બને છે. રૂવાડાં પણ એજ ધાતુનો મેલ છે એમ મનાય છે.

પછી અસ્થિધાતુમાં ગયેલ સાર ભુત રસના બે ભાગ થાય છે. સુક્ષ્મ અને સ્થૂલ સુક્ષ્મ ભાગ મુળ અસ્થિ ધાતુમાંજ રહી તેનું પોષણ કરે છે.

અને સ્થૂળ ભાગ વ્યાન વાયુથી પ્રેરાઈ શિરાઓ માર્ગે અસ્થિઓની અંદર મજ્જા નામનો ધાતુ છે તેમાં મળે છે. ત્યાં મજ્જામાં રહેલા અગ્નિવડે પાચન થઇ પાંચ દિવસ તે મજ્જામાંજ રહે છે. પાચન થતાં તેમાંથી મેળ નીકળે છે, તે વ્યાન વાયુથી પ્રેરાઇ શિરાઓ માર્ગે બન્ને નેત્રમાં આવે છે, જે આંખનો મેલ અથવા ચીપડા કહેવાય છે.

પછી મજ્જા–ધાતુમાં ગયેલ સાર ભુત રસના બે ભાગ થાય છે. સુક્ષ્મ અને સ્થૂળ. સુક્ષ્મ ભાગ મૂળ મજ્જા ધતુમાંજ રહી તેનું પોષણ કરેછે.

અને સ્થૂળ ભાગ વ્યાન વાયુથી પ્રેરાઇ શિરાઓ માર્ગે શરીરના મુળ વીર્ય નામના ધાતુમાં જાય છે. વીર્ય આખા શરીરમાં રહેછે. ત્યાં વીર્યમાંના અગ્નિવડે પાંચ દિવસ સુધી તેનું પાચન થાય છે. આહાર રસ આ પ્રમાણે છઠ્ઠી વખત પાચન થતાં તેમાંથી મેલ નીકળતો નથી. જેવી રીતે શેરડીનો રસ અથવા ચાસણી ઉકાળતાં તે ઉપર વારંવાર મેલ તરી આવે છે, અને છેવટ શુદ્ધ રસ તૈયાર થાય છે, તેવીજ રીતે શરીરના આહાર રસનો પરિણામ આવે છે. આ પાચન ક્રિયામાં શરીરની વધઘટ ગરમીને લીધે જેટલી ખામી રહે છે તેના પ્રમાણમાં ધાતુઓના પોષણમાં અને મેલના જથામાં વધઘટ થાય છે.

કેટલાંક માણસોને કફ વધારે થયા કરે છે, કેટલાંકને પિત્ત વધારે થાય છે, કેટલાંકને કાનમાં મેલ વધારે આવે છે, કેટલાકને પરસેવો વધારે થયા કરે છે, કેટલાંકને નખ અને રૂવાટાં બહુ વધે છે અને કેટલાકને આંખમાં ચીપડા બહુ થયા કરે છે, અને ઉપર લખેલા દરેક ધાતુની અંદરના પાચન ક્રિયાના ન્યૂનાધિકપણાથીજ એવું પરિણામ આવતું હશે, એવું આ ઉપરથી આપણે અનુમાન બાંધી શકીએ છીએ.

વૈદ્ય વિદ્યાના વિલાસીઓને માટે એક સારી તક.

શરીર સંરક્ષણના મહત્વને સમજનારાઓ ગૃહસ્થોને વિજ્ઞાપના કરવાની કે, "શરીર સંરક્ષણ" સંબંધી કેટલાક એવા તો ઉપયોગી નિબંધો મારી પાસે લખેલા તૈયાર પડેલા છે કે જેની ઘેર ઘેર, અને દરેક નિશાળમાં લ્હાણી થવી જોઇએ. અફસોસની વાત એ છે કે, નાટકની અને નઠારી વાર્તાની ચોપડીઓ નાદાન છોકરાઓ ઘરમાંથી પૈસા ચોરીને પણ ખરીદી વાંચે છે, ત્યારે જે જ્ઞાન ઉપર તમામ વિદ્યાઓ, શાસ્ત્રો, અને સુખનો પાયો રચાય છે, તેવા આશીર્વાદરૂપ વિષય ઉપર સમજુ માણસોનું પણ લક્ષ ખેંચાયું નથી! અને તેથી આ સર્વોત્તમ જ્ઞાન અંધકારમાંજ પડી રહ્યું છે! તેનાપર અજવાળું પાડવું, એ દરેક સહૃદય અને સ્વદેશાભિમાની દેશીભાઇનું કર્તવ્ય છે. હું મારાથી બની શકે તે આ વિષયમાં યત્ન કરું છું, અને અવિવેક તો થશે, પણ મારે કહેવું પડે છે કે, આ વિષયમાં ગુજરાતી ભાષા દ્વારા કોઇએ નથી કર્યો એવો પ્રયત્ન નિઃસ્વાર્થ પરાયણ મેં કરવા માંડેલા છે, જેની કદર કરનારાઓ કરે છે. પણ આ હેતુ વધારે સારી રીતે પાર પડે, તેને માટે મારા નીચેના સંકલ્પ તરફ સર્વ સમજુ સહૃદયોનું ધ્યાન ખેંચવાની રજા લઉં છું:—

મારા લખેલા નિબંધો છપાવી પ્રસિદ્ધ કરવા માટે માત્ર છપામણી ખર્ચ માટે રૂ. ૫૦) આપે તેમને તેમાંનો એક નિબંધ અર્પણ કરવો, એટલુંજ નહિ પણ આ યત્ન કરવાનો જે હેતુ છે તે હેતુ સારી રીતે પાર પડે તે માટે પોતાની નાત જાતમાં અથવા ઇચ્છા પ્ર૦ લ્હાણી કરવા માટે તેની ૫૦૦) પ્રતો તેમને કિંમત લીધા વિના આપવી. આ દરેક નિબંધ રૉયલ બત્રીશ પેજી લગભગ ૧૫૦ પૃષ્ઠોનો છે.

નમુના તરીકે થોડા એક નિબંધો નીચે આપ્યા છે:—

આરોગ્ય રહેવાના ઉપાય ૦—૨—૦	આરોગ્યતાના ૧૦૮ નિયમો...૦—૨—૦
બ્રહ્મચર્ય................૦—૨—૦	સ્ત્રી—ઉપચાર........ ....૦—૨—૦
બાળલગ્ન...............૦—૨—૦	ગર્ભાધાન.................૦—૨—૦
સંતતિશીરીતે ઉત્પન્ન કરવી.૦—૨—૦	આહાર...................૦—૨—૦
ઋતુચર્યા...............૦—૨—૦	વિહાર...................૦—૨—૦
બાળોપચાર..............૦—૨—૦	વીર્યરક્ષા.................૦—૨—૦
માતાઓને સલાહ......૦—૨—૦	

આમાના અનુક્રમે પહેલા ત્રણ છપાયા છે અને ચોથો આ ચોપાનિયામાં શરૂ થયો છે. આશા છે કે, આ લેખોની કિમ્મત સમજનારા ગૃહસ્થો આ યત્નમાં બનતી મદદ આપશે કે અપાવશે.

તંત્રી— "વૈદ્યકલ્પતરૂ"

REGISTERED No. B. 51.

વૈદ્યકલ્પતરૂ.

વૈદ્યક સંબંધી ઉપયોગી વિષયો ચરચનાર

માસિક પત્ર.

A MONTHLY MEDICAL ADVISER.

પુસ્તક ૪ થું. નવેમ્બર સને ૧૮૯૮. અંક ૧૧ મો.

તંત્રી

વૈદ્ય જટાશંકર લીલાધર ત્રિવેદી

ગુજરાત આર્ય ઔષધશાળા

અમદાવાદ.

વિષયાનુક્રમ.

અમદાવાદ—"પ્રજાબંધુ" પ્રીન્ટીંગ પ્રેસમાં મુદ્રાંકિત કર્યું.

વાર્ષિક મૂલ્ય

પોસ્ટેજ સાથે રૂ. ૧ા અગાઉથી. પાછળથી રૂ. ૧ાા.

આ પત્રનું લવાજમ.

જે કેટલાએક ગ્રાહકો તરફથી લવાજમ આવવું બાકી છે, તેમણે હવે વગર વિલંબે મોકલી આપવાની મહેરબાની કરવી. આ ચોથા વર્ષનો હવે એક જ અંક બાકી છે, માટે આ અંક પહોંચ્યા પછી તુરત લવાજમ નહિ મોકલે તેમના ઉપર છેલ્લો બારમો અંક વેલ્યુપેએબલ કરી મોકલવામાં આવશે. આશા છે કે અમારા સુજ્ઞ ગ્રાહકો આ વર્ષ આખર સુધામાં ચડેલ લવાજમ મોકલી આપવા ચૂકશે નહિ.

આવતું વર્ષ.

જાનેવારી સને ૧૮૯૯ થી આ ચોપાનિયાનું પાંચમું વર્ષ શરૂ થશે. પાંચમા વર્ષથી કેટલાક નવિન વિષયો અને અતિ ઉપયોગી નિબંધોનો આરંભ થશે. આવતા વર્ષમાં એક અતિ ઉપયોગી પુસ્તક અમારાં ગ્રાહકો ભેટ તરીકે આપવાનું નક્કી કરેલું છે.

ઘરવૈદું.

રોયલ ૫૦૦ પૃષ્ટનો સર્વથી ઉપયોગી અને સર્વથી સસ્તો ગ્રંથ છપાય છે. આવતા જાનેવારી આખર બહાર પડશે. કિંમત રૂ. ૨॥ રાખવામાં આવશે. પણ બહાર પડતાં સુધીમાં નામ નોંધાવનારા ગ્રાહકો પાસેથી કિંમત રૂ. ૧॥ માત્ર લેવાની છે ટપાલ ખર્ચ જુદું પડશે. માટે ગ્રાહક થનારાઓએ વેળાસર નામ નોંધાવવાં

વૈદ્યકલ્પતરૂ.

પુસ્તક ૫ મું. નવેમ્બર સને ૧૮૯૮. અંક ૧૧ મો.

કરૂણા પરલોક ગમન

અથવા

ઝંડુ વિરહ.

(ગયા અંકનું અનુસંધાન.)

સોરઠા.

શો એનો આચાર, શી એની સદ્ભાવના;
શા એના ઉદ્ગાર, સરલ હૃદય શું એ તણું. ૭
શા એના ઉપકાર, શી એની અનહદ દયા;
કેવું ચિત્ત ઉદાર ! કેવી એની યોગ્યતા. ૮
શો એનો ઉપદેશ, કેવી એની ધીરતા;
શો એનો આવેશ, જગહિત કરવામાં હતો. ૯
કેવું એનું જ્ઞાન, નિર્મળ એનો પ્રેમ શુ !
કેવું એનું દાન, કેવી એની મિષ્ટતા ! ૧૦
આર્ય વૈદ્ય ઉત્કર્ષ, કોણ ખરો કરશે હવે;
હર્યો અમારો હર્ષ, હૈવે આ ગત વર્ષમાં. ૧૧

હરિગીત.

સદ્વૈદ્યનાં જે લક્ષણો, સૌ શાસ્ત્રકારોને ગમે;
તે લક્ષણો સંપૂર્ણ તો, ભટ ઝંડુમાં જોયા અમે;
એવા ન દીઠા સાંભળ્યા, ગુણ શું કહું એના કથી !
થાશે થયા છે થાય નર, પણ ઝંડુ સમ થાવા નથી. ૧૨
પ્રાચીન વૈદ્યક ઉદયની, ઇચ્છા પ્રબળ જેની હતી;
દિનરાત જેના મન વિષે, એનીજ ઉર્મી આવતી;
અધિકાર વિન સમજાય નહિ, આવી ભૂમિકા અન્યથી;

થાશે થયા છે થાય નર, પણ ઝંડુ સમ થાવા નથી. ૧૩
જન ગદરહિત કેમ થાય ને, આયુષ્ય કેમ વધે વળી;
સ્થાપન કરી એ સિદ્ધ કરવા, જીવિત વર્દ્ધક મંડળી.
ઋષિ-મુનિ તણો શ્રમ સાધ્ય કરવા, બુદ્ધિ જેણે બહુ મથી;
થાશે થયા છે થાય નર, પણ ઝંડુ સમ થાવા નથી. ૧૪
ક્યારે કરૂં ઉદ્ધાર હું, સુખરૂપ આયુર્વેદનો;*
આશય હતો આ એક એનો, +હર્ષ અથવા ખેદનો;
પોતેજ રથ પોતેજ હય, પોતેજ સાચા સારથી;
થાશે થયા છે થાય નર. પણ ઝંડુ સમ થાવા નથી. ૧૫
તત્પર ઘણા દર્શાવવા, ગણ+જીવનીય તણા ગુણો;
ધુન શી હતી એ વિષયમાં, ઉદ્યમ નહીં એનો ઉણો !
સૌને ભલામણ એજ કરતા, આપતા ઉત્સાહથી;
થાશે થયા છે થાય નર, પણ ઝંડુ સમ થાવા નથી. ૧૬
અનુભવ તણી આ વાત છે, પરિચિતજનો જાણે ઉરે;
પરિચય વિના આ મર્મનું, લવ સ્ફુરણ પણ ક્યાંથી સ્ફુરે !
છે સૂક્ષ્મ આનો ભેદ કોઇ, વિરલ સમજે સાનથી;
થાશે થયા છે થાય નર, પણ ઝંડુ સમ થાવા નથી. ૧૭

અપૂર્ણ.

વીર્ય.

Semen Virile.

ખાનપાનના છેવટના પરિણામને "વીર્ય" અથવા ધાત કહેવામાં આવે છે. જે ખોરાક આપણે ખાઇએ પીએ છીએ તેનો રસ શરીરના સાતે ધાતુઓને પોષણ આપતો આવતો આવતો છેવટ વીર્યપણાને પામે છે આપણા ખાનપાનમાંથી એક માસ અને નવ ઘડી પછી વીર્ય, બને છે, એટલે આજ જે વસ્તુ ખાવામાં આવે તેમાંથી રસ, રક્ત, માંસ, મેદ, અસ્થિ અને મજ્જા થયા પછી એક માસ અને નવ ઘડી પછી વીર્ય થાય છે, એવો પ્રાચીન આર્ય વિદ્વાનોનો અભિપ્રાય છે. મુદ્દતની આ એક

---

* આર્ય વૈદ્ય વિદ્યા. + પૂર્ણ થાય તો હર્ષ ને ન થાય તો ખેદ. + જીવિત life ને વધારનારાં ઔષધો.

સરાસરી બતાવેલી છે. કેમકે ખાનપાનના પદાર્થોના ગુણ અને માણસોના શરીરના અગ્નિનું બળ એ બે વાત ઉપર વીર્ય પેદા થવાની મુદતમાં વધ-ઘટ પણ થાય છે. કેટલીક વસ્તુઓ એવી હોય છે કે તેનું વીર્ય જલદી થા-ય છે, તેમજ તીક્ષ્ણ જઠરાગ્નિ વાળાના શરીરમાં રસ જલદી જલદી ચઢ-વાથી તેના શરીરમાં વીર્ય એક માસ કરતાં વહેલું થાય છે, અને મંદ અગ્નિવાળાના શરીરમાં રસ ચડતાં વાર લાગે છે તેથી તેના શરીરમાં વીર્ય થતાં એક માસ કરતાં પણ વધારે દિવસો લાગે છે. મધ્યમ ગુણનો ખોરાક અને મધ્યમ અગ્નિના માણસના શરીરમાં ખોરાકનું વીર્ય થતાં લગભગ એક માસ લાગે છે.

વીર્ય ખાનપાનના પદાર્થોમાંથી ઉત્પન્ન થાય છે, તો રસાયન વિદ્યાના નિયમ પ્રમાણે તે જેમ પુરૂષોમાં ઉત્પન્ન થાય છે તેમ સ્ત્રીઓમાં પણ થવું જોઇએ, અને આર્ય વૈદ્યક શાસ્ત્રના મત પ્રમાણે સ્ત્રીઓમાં પણ વીર્ય હોય છે. ખાનપાનના રસમાંથી પુરૂષોમાં વીર્ય થાય છે અને સ્ત્રીઓમાં વીર્ય તથા આર્તવ એવા બે ધાતુ થાય છે. જેમ પુરૂષોને વીર્યપાત થાય છે, તેમ સ્ત્રીઓને પણ વીર્યપાત થાય છે. પુરૂષોનું વીર્ય ગર્ભ ધારણને યોગ્ય હોય છે અને સ્ત્રીઓનું આર્તવ ગર્ભ ધારણને યોગ્ય હોય છે. વીર્ય જેમ પુરૂષોમાં બળ વર્ણ તથા પુષ્ટી આપે છે, તેમ સ્ત્રીઓમાં પણ જે બળ, વર્ણ તથા પુષ્ટી હોય છે તે વીર્યને લીધે હોય છે.

વીર્ય ટંડું છે, સ્ફાટિક જેવું ધોળું છે, સ્નિગ્ધ છે, બળ તથા પુષ્ટી આપનાર છે, ગર્ભના બીજરૂપ છે, દેહના સાર રૂપ છે, અને જીવનના ઉત્ત-મ આશ્રય રૂપ છે.

વીર્ય શરીરમાં ક્યાં રહે છે તેને માટે જુદી જુદી કલ્પનાઓ છે. આ વિષયમાં આર્ય વૈદ્યક શાસ્ત્રકારોની કલ્પના યુક્તિ વાળી અને સંભવિત છે. જેમ દુધમાં ઘી અને શેરડીમાં રસ ગુપ્તપણે રહેલ છે, તેમ વીર્ય પણ આપણા આખા શરીરમાં ગુપ્તપણે રહેલું છે. જેમ દુધનું ઘોડું મથન કરવાથી તે-માંથી ઘી નીકળી આવે છે, અને શેરડીને સખ્ત સંચામાં નાંખી બહુ મ-હેનતે તેમાંથી રસ નીકળે છે, તેમ બહુ વીર્યવાળા શરીરમાંથી અલ્પ શ્રમથી વિશેષ વીર્ય પ્રગટ થાય છે. અને ક્ષીણ વીર્યવાળા શરીરમાંથી ઘણા શ્રમથી પણ ઘણું ઓછું વીર્ય પ્રગટ થાય છે. વીર્ય શી રીતે બહાર આવે છે તે વાત ઘણી સૂક્ષ્મ છે. સામાન્ય સમજ એવી છે કે, જેમ ઝાડા તથા પેસા-બનો રેચ લેવાથી વિશેષ ઝાડો પેસાબ થાય છે, એવીજ રીતે વીર્યને શરી-રમાં રેચ લાગે છે, અને તેથી ખેંચાઇને વીર્યની અમુક જગામાં એકઠું થઇ

આવે છે. જેમ હરડે, એરંડીયું. સોનામખી વગેરે રેચની વસ્તુઓ છે, અને સુરોખાર, કાકડીનાંબી, શીલાજીત વગેરે પેસાબના રેચની વસ્તુઓ છે, તેમ સ્ત્રીપુરૂષોનો પરસ્પર મળવાનો સંકલ્પ, સ્મરણ, સ્પર્શ, આલીંગન એ વીગેરે વીર્યના જુલાબની વસ્તુઓ છે. આ સિવાય ખાનપાનની કેટલીક વસ્તુઓ પણ વીર્યનો રેચ કરે છે અર્થાત્ વીર્યને વધારીને તથા ઉત્તેજન આપીને તેને બહાર નીકળવાની ગતિ આપે છે આવી અનેક વસ્તુઓમાં દુધ, અડદ, બીલામાં, આંબળાં, વગેરેને પ્રથમ મુકી શકાય છે.

વીર્ય જો શુદ્ધ હોયતો ગર્ભની ઉત્પત્તિ કરવાનો ગુણ ધરાવે છે. વીર્યના ઉપર જે ગુણ લખ્યા છે તે શુદ્ધ વીર્યના છે. એથી જુદાજ ગુણવાળું વીર્ય ગર્ભની ઉત્પત્તિના ઉપયોગમાં આવી શકતું નથી અને કદિ દોષવાળા વીર્યથી ગર્ભ રહે છે તો, તે ગર્ભમાંથી કદિ બાળક જન્મે છે, તે બાળકમાંથી કદિ માણસ થઇ શકે છે અને કદાચ તે માણસ લાંબી જીંદગી પણ ભોગવે છે,તોપણ તે દરેક સ્થિતિમાં તેની તનદુરસ્તી સારી હોતી નથી. "કદાચ" એ શબ્દ મૂકવાનું કારણ એટલુંજ છે કે, ઘણુંકરીને એવા દોષવાળા વીર્યથી રહેલો ગર્ભ ગર્ભમાંજ નાશ પામે છે, કદિ જન્મે છે તો જન્મ્યા પછી નાશ પામે છે અને છેવટ ટુંકી અને રોગી જીંદગી ભોગવી નાશ પામે છે.

બાળકોમાં વીર્ય હોય છે કે નહિ અને હોય છે તો પ્રગટ કેમ થતું નથી, એ એક પ્રશ્ન છે. બાળકના શરીરમાં પણ વીર્ય હોય છે પણ સુક્ષ્મ પણાને લીધે તે દેખાતું નથી. પુષ્પનો દાખલો આપવાથી આ વાતની બરાબર સમજણ પડશે. પૂષ્પોની કાચી કળીઓમાં ગંધ હોય છે પણ તે ગંધ માલમ પડતો નથી જ્યારે તે કળીઓ પાકીને ખીલે છે ત્યારેજ તેનો વાસ પ્રગટ થાય છે. એવીજ રીતે બાળકોમાં વીર્ય હોય છે પણ તે સુક્ષ્મ હોવાને લીધે પ્રગટ થતું નથી. જ્યારે બાળકો જુવાનીમાં આવી ખીલે છે ત્યારેજ તે પ્રગટ થાય છે. જેમ કાચાં ફળ કે ફૂલની કળીને તોડી તેને ગરમીમાં રાખી મુકવાથી કાંઇક પાકે છે, અને તેમાં વાસ મન પ્રસન્ન કરે એવો નથી હોતો, તેવી રીતે બાળકોમાં વીર્ય પરિપુર્ણ પકવ થયા પહેલાં જો તેઓ કૃત્રિમ ઉપાયો વડે વીર્યને ખેંચે છે, તો વીર્ય પ્રગટ થાય છે ખરૂં પણ તે વીર્ય કાચું હોય છે અને પછી ઘણી ખરાબી થાય છે માટે કૃત્રિમ ઉપાયો વડે પકાવેલાં ફળો કે ફુલોમાં જેમ

કાંઇ સ્વાદ કે સાર હોતો નથી તેમ કાચી ઉમરનાં બાળકોમાં જેવીર્ય અપ્રગટ હોય છે તેને આવા કૃત્રિમ ઉપાયો વડે પ્રગટ કરવામાં આવે છે તેમાં કાંઇ પણ સાર હોતો નથી, અને એવાં ફળો અને ફુલો જલદી બગડી, કે કરમાઇ જાય છે તેમ એવાં બાળકો પણ પછી બગડી કરમાઇને વહેલાં નાશ પામે છે. આ વાત બહુજ ધ્યાનપુર્વક સમજવા જેવી છે. જેમ બાળકોમાં વીર્ય હોય છે તે પકવ અવસ્થામાં પ્રગટ થાય છે, તેમ પુરૂષોનાં દાઢી મુછ અને સ્ત્રીઓનાં સ્તન, ધાવણ, અને આર્તવ તેમના બાળપણામાંથીજ ઉત્પન્ન થવા માંડે છે અને પાકી અવસ્થાએ પ્રગટ થાય છે એમ અનુમાન કરીએ તો તે જરાપણ ખોટું ગણાશે નહી. આ ઉપરથી બીજી અગત્યની વાત એ સમજાય છે કે, પુરૂષો દાઢી મુછ ફુટયા પછી પાકી ઉમરમાં આવ્યા ગણાય અને સ્ત્રીઓ સ્તન તથા આર્તવનું સ્પષ્ટ પણે પ્રગટ થવું થાય ત્યારથી પાકી ઉમરમાં આવી ગણાય.

વૃદ્ધાવસ્થામાં વીર્ય બંધ પડે છે તેનું કારણ એમ સમજાય છે કે, એ ઉમરમાં શરીરમાં વાયુનું જોર થવા માંડે છે. વાયુનો સ્વભાવ રસનું શોષણ કરી સુકવી નાંખવાનો છે તેથી વૃદ્ધ લોકોની ધાત સુકાઇ જતી હોય એમ અનુમાન થાય છે. જો વાયુ દુર કરવાના યોગ્ય ઉપચારો થાય છે તો વૃદ્ધમાં પણ ધાતુ બનવાનો સંભવ છે. પોણોસો પોણોસો વર્ષની વયના અને કેટલાંક દૃષ્ટાંતોમાં છેક એક નેવું વરસની વયના પુરૂષોથી ગરભ રહ્યાના દાખલાઓ બને છે; અને એ ઉપરથી સમજાય છે કે, શરીરના સંચાની યોગ્ય સાચવણ રહેતો તે સંચો તેનાં જુદાં જુદાં કાર્યો લાંબા વખત સુધી કરતો બંધ પડે નહિ.

જીવ-જીવન-ચૈતન્ય.

(Life-લાઇફ.)

માણસનું આખું શરીર ચૈતન્યમય છે. શરીરના કેટલાએક ભાગો વિશેષ ચૈતન્યવાળા અને કેટલાક થોડા ચૈતન્યવાળા છે. આ બધા ભાગો લોહીના પોષણથી ચૈતનવાળા રહે છે, માટે લોહી એજ જીવ છે, અને લોહીને શુદ્ધ કરનારી વળી એક બીજી વસ્તુ છે. એ વસ્તુ પ્રાણવાયુ અથવા ઓક્સિજન છે. આ પ્રાણવાયુ ફેફસામાં તેમજ લોહીને ફરવાની તમામ ધમનીઓમાં સાથે લોહીને શુદ્ધ કરે છે, એટલુંજ નહીં પણ લોહીની ગતિમાં પણ મદદ કરે

છે. માટે પ્રાણવાયુ એ પણ મોટું ચૈતન્ય છે લોકો માને છે કે જીવ હવા રૂપે ઉડી જાય છે તે હવા આ પ્રાણવાયુ છે એમ સમજવાને હરકત નથી.

આ ઉપરથી સમજાશે કે જીવ આખા શરીરમાં રહે છે આર્ય વૈદક શાસ્ત્રકારો પણ એજ અભિપ્રાય આપે છે. તેઓ કહે છે. કે જીવ આખા શરીરમાં રહે છે, એટલુંજ નહિ પણ વિશેષે કરીને વીર્યમાં, લોહીમાં તથા મળમાં રહે છે એ વાત ખરી છે, તે એવી રીતે કે વીર્ય લોહીનું બીજું સ્વરૂપ અથવા તત્વ છે. જેમ દુધ તથા ઘી એ બંને એકજ જાત છે, અને દુધમાંથી ઘી બને છે, તેમ લોહી અને વીર્ય એ બન્ને એકજ જાત છે, કેમકે લોહીમાથીજ વીર્ય બને છે. વીર્યમાં ચૈતન્ય અથવા જીવ છે તેનો બીજો પુરાવો એ છે કે, વીર્ય વડે બીજો જીવ ઉત્પન્ન થઇ શકે છે. જીવનું બીજું મુખ્યસ્થાન મળ છે એમ કહેવામાં આવેલ છે, તે પણ ખરૂં છે, આંહિ મળનો અર્થ નિરૂપયોગી મળ ઝાડા વાટે બહાર નીકળેછે તે નહિ પણ, કાચા મળ કે જેમાંથી રસ શરીરમાં ચડેછે, તેને મળ સમજવો. મળનું સ્થાન આંતરડાં છે અને ત્યાં પિત્ત વગેરે અગ્નિના યોગથી કાચા મળ પકવ થઇને તેમાંથી પોષણ કારક રસ શરીરમાં ચડેછે. જો આ મળનો છેક નિકાલ કરવામાં આવેતો જીંદગી એકદમ બંધ પડે. ઉંટ વૈદ્યો ઉપગ ઉપર સખ્ત રેચ આપેછે તેથી કાચા મળ તુટી પડી ઘણાના પ્રાણ ગયાના દાખલા બનેલા છે ને બને છે. જો મળમાં કાંઇ જીવનનાં તત્વ ન હોત તો આંતડાં માંથી છેક નીકળી જવાથી તેમ થવાનો સંભવ થાત નહિ. મળના દોષથી થએલા ત્રિદોષ જ્વરમાં મળને પકવવાની ક્રિયા કર્યાવના કાઢવાની ક્રિયા કરવામાં આવેછે તો એવા ત્રિદોષના દરદીઓ બચવા પામતા નથી; ક્ષય વગેરે કેટલાંક દરદોમાં જ્યારે ચૈતન્ય ઓછું થાયછે ત્યારે પણ છેવટ તેના મળમાં ચૈતન્ય રહેતું હોય એમ સમજાયછે, કેમકે ક્ષયના દરદીના મળની સંભાળ નહિ રાખતાં જો તેના મળની પ્રવૃત્તિ થાય એવી કાંઇ પણ દવા ભુલથી અપાયછે તો ક્ષયના રોગીનું બાકીનું આયુષ્ય એકદમ અટકી પડેછે. આ પ્રમાણે જેના શરીરમાંથી વીર્ય લોહી અને મળનો છેક નાશ પામેછે, તેમનું શરીર નાશ પામે છે. જે માણસમાં એ ત્રણે તત્વો જેટલા પ્રમાણમાં હોય તેટલા પ્રમાણમાં તેમાં વધારે કે ઓછું ચૈતન્ય સમજવું. બધા જીવતાં મનુષ્યોમાં જીવ અથવા ચૈતન્યનાં અંશો સરખા હોતા નથી જીવ અથવા ચૈતન્ય એકદમ આવે છેકે એકદમ નીકળી જાયછે એમ સમજવું નહિ. એક માણસ જીવતો છે અને બોલેછે તેથી તેનામાં જીવ મજૂ

ણુંપણું બેઠા છે એમ સમજવું નહિ જોઇએ. અકસ્માત બનાવો સિવાય જેટલી જીંદગીઓ બંધ પડે છે તે ક્રમે ક્રમે બંધ પડે છે એટલુંજ નહિ પણુ કેટલીક વખત એમ પણ બને છેકે જેને આપણે અકસ્માત કહીએ છાએ તે ખરૂં જોતાં અકસ્માત હોતા નથી, પણ શરીરની અંદર નહિ સમજાય એવી રીતે ચૈતન્યનાં પરમાણુંઓ અને ઓછાં થવાની ક્રિયા ચાલ્યા કરતી હોયછે અને પછી કાંઇ વિશેષ કારણ મળવાથી ચૈતન્ય તરત બંધ પડી જાય છે તથપિ આપણે તે બનાવને ભુલથી અકસ્માત તરીકે ગણીએ છીએ. ૭૧ અથવા ચૈતન્યનાં ઓછા વધતાં પરમાણુંઓ પ્રમાણે જુદાંજુદાં માણસોમાં બળ, બુદ્ધિ, ઉત્સાહ અને કામોમાં ન્યુનાધિક પણું જોવામાં આવે છે.

ત્રણ દોષ. વાત-પિત-કફ.

THE THREE DISORDERS OF THE BODY.

અગાઉ શરીરના સાત ધાતુઓનો ઉત્પત્તિક્રમ આપેલો છે. તે ઉપરથી એવું જાણી શકાય છે કે, શરીમાં મુખ્ય ત્રણ વસ્તુ વિશેષ ક્રિયા કરે છે. આહાર રસને તેમજ તેમાંથી ક્રમે ક્રમે ઉત્પન્ન થતા ધાતુઓ, સારભુત રસો અને મેલોને સૌ સૌને ઠેકાણે લઇ જવાનું કામ "વાત" એટલે વાયું કરે છે. આ વાયુ આખા શરીરમાં ફેલાયેલો છે. આહાર રસની ગતિ ઉપરથી બીજી વાત પણ જાણી શકાય છે કે શરીરમાં પાચન ક્રિયા માત્ર હોજરી અને આંતરડાંમાંજ થાય છે એમ નથી, પણ આખા શરીરમાં અગ્નિ રહે છે. પકવાશયની સ્થિતિ ઉપર શરીરની બીજી ગરમી અને પાચન શક્તિનો આધાર છે આ ઉપરથી ધારી શકાય છે કે "પિત્ત" નામનો એક અગ્નિ શરીરમાં અગત્યનો ભાગ બજાવે છે. ત્રીજો મુખ્ય પદાર્થ "કફ"છે. કફ એ "રસ" ધાતુનું એક સ્વરૂપ છે આ કફ અથવા રસ આખા શરીરમાં વ્યાપ્ત છે. અને શરીરનું પોષણ કરનારો એજ મુખ્ય પદાર્થ છે. આ ત્રણ પદાર્થોની શરીરમાં મુખ્ય અગત્યતા અને પ્રધાનતા ઉપરથીજ આર્ય વૈદ્ય શાસ્ત્રકારોએ એ ત્રણ પદાર્થોના વધઘટ થવા ઉપર શરીરની પ્રકૃતિના રોગીપણાનો કે નિરોગીપણાનો આધાર મુકેલો છે. શરીરના સાત ધાતુંઓ અને જણાવેલા મેલ કે મળ "વાત-પિત્ત-કફ" વડેજ દુષિત થાય છે એ-

ટસે બગડે છે અને એટલા માટેજ એ ત્રણને 'દોષ" એવું નામ આપવામાં આવેલું છે.

જગતને ધારણ કરવામાં ચંદ્ર, સૂર્ય અને વાયુની જેવી ક્રિયા છે એવીજ ક્રિયા શરીરને ધારણ કરવામાં એ ત્રણ દોષની જોવામાં આવે છે. ચંદ્ર ત્યાગ કરે છે એટલે પોતાનું બીજાને આપે છે શરીરમાં કફ ચંદ્રમા જેવું કામ કરે છે. સુર્ય ગ્રહણ કરે છે એટલે બીજા પાસેથી લઈ જાય છે. શરીરમાં "પિત્ત" સૂર્યનું કામ કરે છે. વાયુ વિક્ષેપ કરે છે ફેંકી દે છે. શરીરમાં વાત વાયુનું કામ કરે છે.

" **વાત-પિત્ત-કફ** " વિકાર પામે તો દેહનો નાશ કરે છે સમાન અવસ્થામાં એજ ત્રણ પદાર્થો શરીરની વૃદ્ધિ કરે છે. વય, દિવસ, રાત્રી, અને ભોજન, એ અવસ્થાના આદિમાં, મધ્યમાં, અને અંતમાં કફ, પિત્ત અને વાત અનુક્રમે બળવાન હોય છે તે એવી રીતે કે:—

બાળપણમાં કફ બળવાન હોય છે.	દિવસના પ્રથમ ભાગમાં કફ બળવાન રહેછે
જુવાનીમાં પિત્ત બળવાન હોય છે.	દિવસના મધ્યભાગમાંપિત્ત બળવાનરહેછે
વૃદ્ધ વયમાં વાત બળવાન હોય છે.	દિવસના છેલ્લાભાગમાં વાયુ બળવાન રહેછે
રાત્રીના પ્રથમ ભાગમાં કફ જોર કરેછે.	ભોજન પછી પ્રથમ કફ જોર કરે છે.
રાત્રીના મધ્ય ભાગમાં પિત્ત જોર કરેછે,	ભોજન પછી, પછી પિત્ત જોર કરે છે.
રાત્રીના અંત ભાગમાં વાયુ જોર કરે છે	ભોજન પછી, છેલ્લે વાયુ જોર કરે છે.



વાત-વાયુ.

(WIND-ઉવીન્ડ)

વાયુનું સ્વરૂપ—દોષ, ધાતુ, મળ વગેરેને એક સ્થળમાંથી બીજા સ્થળમાં લઇ જાય છે. શરીરની ક્રીયામાં ઝડપ આપે છે. વાયુ વિકાર પામેલો ન હોય તો શરીરમાં ઉત્સાહ અને ચેષ્ટાઓની પ્રવૃત્તિ કરીને ધાતુઓને સારી રીતે ગતિ આપીને તથા ઇન્દ્રિયોને ચપળતા આપીને શરીરની સઘળી ક્રિયાયોમાં સહાયતા આપે છે. વાયુ **રજોગુણરૂપ** છે. સુક્ષ્મ, શીતળ, રૂક્ષ, હલકો, ગતિવાળો, એ તેના મુખ્ય ગુણ છે.

વાયુના પાંચ પ્રકાર— ઉદાન-કંઠમાં રહે છે. ૨. **પ્રાણ**-હૃદય રહે છે. ૩. **સમાન**-આંતરડાંમાં રહે છે. ૪. **અપાન**-મળાશયમાં રહે છે. અને ૫. **વ્યાન**-આખા શરીરમાં છે.

ઉદાનવાયુનું કાર્ય-ઉંચે ગતિ કરેછે. તેના વડે બોલવા તથા ગાવાની પ્રવૃતિ થાય છે. ઉદાનવાયુ કોપ પામે છે તો હાંસડીના ઉપલા ભાગમાં રોગ પેદા કરે છે.

પ્રાણવાયુનું કાર્ય-મોંઢામાં ગતિ કરે છે અને અન્નને ગતિ આપે છે. પ્રાણને ધારણ કરે છે. પ્રાણ વાયુ કોપે છે, ત્યારે હેડકી વગેરે ઉત્પન્ન કરે છે.

સમાનવાયુનું કાર્ય-આમાશય (હોજરી) તથા પક્વાશય (આંતરડાં) માં ફરે છે. જઠરાગ્નિ સાથે મળીને અન્ન પચાવે છે, તથા પાચન ક્રિયામાં પેદા થતા રસોનું પ્રથકકરણ કરે છે. મળ તથા મુત્રને જુદાં પાડે છે. સમાનવાયુ કોપે છે, ત્યારે મદાગ્નિ, અતિસાર (ઝાડા, અને ગુલ્મ વગેરે રોગોને પેદા કરે છે.

અપાનવાયુનું કાર્ય—મોટાં આંતરડાંમાં તથા સફરામાં રહે છે. મળ મુત્ર, વીર્ય, ગર્ભ તથા સ્ત્રીઓના રજ (લોહી)ને નીચેનાં દ્વાર તરફ ખેંચી જવાનું કામ કરે છે, અપાનવાયુ કોપ પામે છે ત્યારે બસ્તિ તથા ગુદાના સ્થાનમાં ભયાનક રોગ ઉત્પન્ન કરે છે. વીર્યના રોગ, પ્રમેહ, વગેરે રોગો પણ આ વાયુના કોપથી થાય છે.

વ્યાન વાયું કાર્ય—આખા શરીરમાં ફરે છે. રસને ધમનીઓ તથા શિરાઓમાં ચડાવે છે. પરસેવા તથા રૂધિરનું પણ વહન કરે છે. ગતિ, પાસે લાવવું, દૂર ફેંકવું, આંખ મીચવા ઉઘાડવી એ વગેરે કામ પણ વ્યાનવાયુંનું છે. વ્યાનવાયુ કોપ પામે છે તો આખા શરીર ઉપરના વ્યાધિઓને જન્મ આપે છે. કવચિત આ સર્વ વાયુઓ એકજ વખતે કોપે છે તો આખા શરીરને ભેદી મારી નાંખે છે.

પિત્ત.

(BILE.-બાઇલ.)

પિત્તનું સ્વરૂપ—ગરમ, પ્રવાહી, પીળુ, લીલું, સારક, તીખું, કડવું, હલકું, સ્નિગ્ધ, એ પિત્તના સ્વભાવ છે. પિત્ત પકવ અવસ્થામાં ખાટું છે, આમવાળું પિત્ત લીલું છે અને આમ રહિત પિત્ત પીળુંછે પિત્ત પરિણામે સત્વગુણી છે.

પિતના પાંચ પ્રકાર—૧ પાચકપિત્ત-પકવાશય (આંતરડાંમાં)છે. ૨ રંજકપિત્ત—યકૃત (કલેજું) તથા પ્લીહ (બરોલ) માં છે. ૩ સાધકપિત્ત—હૃદયમાં રહે છે. અલોચકપિત્ત—નેત્રમાં રહે છે અનેત્ર પાત્રકપિત્ત ચામડીમાં રહે છે.

પાચકપિત્ત—હૃદયના કફ તથા અંધકારનો નાશ કરવો, રૂપ ધારણ કરવું, કાંતિ વધારવી, શરીર ઉપરના લેપ મર્દન વગેરેનું પાચન કરવું, એ વગેરે કાર્ય પાચક પિત્તનું છે. દીવો એક સ્થળમાં છે, પણ આખા ઘરમાં પ્રકાશ આપે છે, તેમ આ પાચક આખા શરીરના અગ્નિઓને બળવાન કરે છે.

રંજકપિત્ત—રસનું રૂધિર કરે છે. રસને લોહીની જેવો રંગ આપે છે.

સાધકપિત્ત—બુદ્ધિ, ધૃતિ (હિમ્મત,) સ્મૃતિ, વગેરેને ઉત્પન્ન કરે છે. સાધકપિત્ત અંતઃકરણમાં છે અને ધારણા શક્તિ હિમ્મત તથા યાદ શક્તિ અંતઃકરણ દ્વારા પ્રાપ્ત થઇ શકે છે.

આલોચકપિત્ત—રૂપ એટલે આકારને ગ્રહણ કરે છે, મતલબ કે આંખમાં આલોચક પિત્ત રહેલ છે તે વડે જોઇ શકાય છે.

ભ્રાજકપિત્ત—શરીર ઉપર લેપ અથવા તેલ વગેરેનું મર્દન કરવામાં આવે તેને પચાવી શોષણ કરે છે તથા ચામડીની કાંતિ ઉત્પન્ન કરે છે.

કફ—શ્લેષ્મ

(FLEGM-ફ્લેગમ)

કફનું સ્વરૂપ—ધોળો, ભારે, સ્નિગ્ધ, શીતળ, મીઠો, અને બગડવાથી ખારો છે. કફ વિશેષ કરીને **તમો** ગુણવાળો છે.

કફના પાંચ પ્રકાર—૧. કલેદનકફ—આમાશય (હોજરી) માંછે. ૨. **અવલંબનકફ**—અંતઃકરણમાં છે. ૩. **રસનકફ**—કંઠમાં છે. ૪. **સ્નેહનકફ**—માથામાં છે, અને ૫. **શ્લેષ્મણકફ**—સાંધાઓમાં છે.

કલેદનકફ—અન્નને ભીનો કરે છે. સારી રીતે ધારણ કરવું, રસનું ગ્રહણ કરવું, તમામ ઇંદ્રિયોની તૃપ્તિ કરવી, અને સાંધાઓને સારી રીતે જોડી રાખવા એ વગેરે પાણીની ક્રિયા કલેદનકફ કરે છે.

અવલંબનકફ—અંતઃકરણના ભાગોને તેમજ માથું અને બન્ને હાથના સાંધાઓને ધારણ કરે છે.

રસનકફ—કંઠ અને જીભને નરમ રાખે છે.

સ્નેહનકફ—સ્નેહ એટલે તેલ જેવો ચીકણો પદાર્થ આપીને ઇંદ્રિયોને તૃપ્ત કરે છે.

શ્લેષ્મણકફ—સર્વ સાંધાને સારી રીતે જોડી રાખે છે.

દિનચર્યા.

Daily Observance of Sanitary Rules.

(નિત્ય પાળવાના નિયમો.)

વહેલું ઉઠવું.

સ્વસ્થ એટલે નિરોગી માણસે આયુષ્યના રક્ષણ માટે પાછલી ચાર ઘડી રાત રહે ત્યારે, એટલે ચાર અને પાંચ વાગ્યાની વચમાં ઉઠવું. વહેલું ઉઠવાથી શરીર અને મન ઉત્સાહમાં રહે છે અને તેથી દિવસે કામકાજ સારી રીતે કરી શકાય છે. મોડા ઉઠવાથી અથવા જાગ્યા પછી પથારીમાં જાગતા પડી રહેવાથી આળસ વધે છે અને ઘણું નુકસાન થાયછે. પ્રાંતઃકાળમાં બુદ્ધિ નિર્મળ, સ્મરણ શક્તિ તાજી, અને મન વિશ્રામ પામેલું હોવાથી લખવા વાંચવા અને વિચાર નાં કામ વધારે સારાં થાયછે.

ઇશ્વર સ્મરણ.

પ્રાંતઃકાળમાં ઉઠીને કોઇપણ કામે લાગતા પહેલાં પથારીમાંજ પ્રથમ જગતકર્ત્તા શ્રી પરમેશ્વરનું સ્મરણ કરવું, એટલુંજ નહિ પણ પોતાનો દિવસ પવિત્રપણે અને પ્રમાણિકપણે સુખશાંતિમાં પસાર થાય એવી ઇશ્વરની પ્રાર્થના અને માગણી કરવી. પ્રાતઃકાળમાં કરેલી આ પ્રાર્થના સફળ થાયછે.

ઉષાપાન.

પાછલી ચાર ઘડી રાત્રીમાં ઉઠીને જે પાણી પીવામાં આવે છે તેને "ઉષાપાન" કહેવામાં આવે છે. ઇશ્વર સ્મરણ કર્યા પછી પથારીમાંથી પગ બહાર મુકતા પહેલાંજ આઠ અંજલી એટલે આશરે શેર પાણી પી જવું. આ પ્રમાણે પાણી પીવાથી આયુષ્યની વૃદ્ધિ થાય છે, અને હરસ, સોજા, ઝાડા, તાવ, પેટના રોગ, કોઢ, મેદ, મૂત્રના રોગ, લોહી બીગાડ, પિત્ત બગાડ, કાન, આંખ, ગળું અને માથાના રોગ મટે છે. જુદી જુદી પ્રકૃતિ પ્રમાણે ઘી, મધ, દુધ વગેરે જુદા જુદા અનુપાનની વિદ્વાન વૈદ્યની સલાહવડે યોજના કરી શકાય છે, પણ પાણી સામાન્ય રીતે સર્વ પ્રકૃતિને અનુકૂળ પદાર્થ છે. જેઓ મોડા અને અનિયમિત ઉઠે છે તેમને "ઉષાપાન" કાંઇ ફાયદો કરતું નથી.

મળમૂત્ર.

મળમૂત્રનો સવારમાંજ ત્યાગ કરવાથી આરોગ્ય અને આયુષ્યની વૃદ્ધિ થાય છે. 'ઉષાપાન" મળને ઉતારવામાં મદદ કરે છે. જંગલ જવાનો સ-

ઉત્તમ અનુકૂળ અને આરોગ્ય દાયક સમય પ્રાતઃકાળનો છે, પણ મોડા ઉઠવાની ટેવથી તેમજ ઉઠીને બેદરકારીથી બીજા કામમાં લાગી જવાની કુટેવથી અવિચારી લોકો હાજત થયા છતાં મળમૂત્રને દબાવી રાખે છે, અને કેટલાકને અનિયમિતપણું થઈ જાય છે. મળમૂત્રની હાજત રોકવાથી ઘણા રોગ થાય છે. પરોડીએ જાગી જવાય તે વખત પેશાબની હાજત હોય તો આળસુ થઇ કદી પણ પડી નહિ રહેતાં પેસાબ કરવો. પેસાબ અને ઝાડાની ક્રિયામાં નીચેના નિયમો જરૂર ધ્યાનમાં રાખવા.

૧. બીજાએ કરેલ મળમૂત્રવાળી જગાપર બેસવું નહિ.

૨. ઝાડો પેસાબ કરતી વખત કાંઇપણ બોલવું નહિ.

૩. ઝાડો કે પેસાબ જોર કરીને કદિ પણ કરવો નહિ.

૪. મળમૂત્રના અવયવો પુષ્કળ પાણીવડે સારી રીતે શુદ્ધ કરવા.

૫. ઝાડો કે પેસાબ કરી આવીને પાણીના કોગળા કરવા. હાથ પગની પણ અચ્છી રીતે શુદ્ધિ કરવી.

મુખશુદ્ધિ-દાતણ.

મળમૂત્રનો ત્યાગ કર્યા પછી મોં શુદ્ધ કરવું. મોં શુદ્ધ કરવાને દાતણ અથવા મંજનની જરૂર છે. આ દાતણ અથવા મંજનનો ગુણ એવો હોવો જોઇએ કે મોંની અંદર જામેલા મેલને, કફને, દાંતની છારીને અને પેઢાં ઉપરના પિત્તને દૂર કરી શકે. દુર્ગંધી દૂર કરનાર અને તુરા સ્વાદના પદાર્થો તેને માટે વધારે ઉપયોગી છે. બાવળ કે બોરડીનાં દાતણ એ કામ સારી રીતે કરી શકે છે. દાતણ સીધું, બહુ જાડું નહિ કે બહુ પાતળું નહિ એવું, કુણું, અને પકડીને ઘસી શકાય એવડું લાંબુ લેવું. દાંત તથા પેઢાં સારી રીતે ઘસ્યા પછી દાતણની સરખી ચીરો કરી તેવડે જીભ ઉપરની ઉલ ઉતારી કાઢવી. દાતણ કરવાના ફાયદા સમજ્યા વિના જેવું હાથ લાગ્યું એવું દાતણ લઇ જરા મોંમાં ફેરવી ફેંકી દેવું, એથી દાતણનો હેતુ જરાપણ પાર પડતો નથી. દાતણની સાથે અગર દાતણની ગેરહાજરીમાં કોઇપણ મંજન નિત્ય ઘસવાથી દાંત તથા મોં સાફ રહે છે, એટલુંજ નહિ પણ દાંત તથા મોઢાની અંદરનાં દરદો પણ તેથી મટે છે. દાતણ કરીને ઠંડા પાણીથી પુષ્કળ કોગળા કરવા અને આંખોપર પણ ઠંડા પાણીની કેટલીક છાલકો મારવી જેથી આંખનો મળ દૂર થઇ આંખોનું તેજ વધે છે.

૧. સીંધાલુણ વાટી તલના તેલમાં મેળવી નિત્ય દાંતે ઘસવાથી દાંતના તથા મોંના તમામ દોષ દૂર થાય છે.

તૈલાભ્યંગ.

શરીરે તેલ ચોળવું તેને તૈલાભ્યંગ કહેવામાં આવે છે. રોજ સવારે ન્હાતી વખત શરીરે તેલનું મર્દન કરવું એ ઘણુંજ ફાયદાકારક છે. આરોગ્ય અને આયુષ્યને આપવા વાળી અને બળ વધારવાવાળી નિત્યની ક્રિયાઓમાં "અભ્યંગ" એક મુખ્ય અગત્યની ક્રિયા છે. અભ્યંગથી નીચે પ્રમાણે ફાયદાઓ થાયછે અને થોડા દિવસ કરી જોવાથી તેનો જાતિ-અનુભવ થાય છે.

૧. શરીર ઉપરની ચામડી સુંવાળી થાય છે, એટલુંજ નહિ, પણ તેથી તજા (ત્વચા) ગરમી, લુખસ, ચામડીની લુખસ, ચેળ, અને એવાં બીજાં ચામડીનાં દરદો થતાં નથી, અને થયેલાં હોય તે મટે છે.

૨. શરીરના સાંધાઓ કુમળા અને મજબુત થાય છે.

૩. રસ તથા રક્તના બંધ પડેલા રસ્તાઓ ખુલ્લા થાય છે.

૪. બંધાઇ ગયેલ લોહી છુટું પડી શરીરમાં ફરતું થાય છે.

૫. લોહીમાં મળેલો વાયુ દૂર થઇ ઘણાં એક રોગોનો અટકાવ થાયછે.

૬. જીર્ણ તાવ તથા તજા ગરમીથી તપેલું લોહી ઠંડુ પડે છે.

૭. હવામાં ઉડતાં ઝેરી અને ચેપી રોગનાં જંતુઓ પરમાણુઓ બાધ કરી શકતાં નથી, કેમકે તેલ જંતુનાશક છે.

૮. તેલ મર્દનથી કસરતના જેટલો ફાયદો થાય છે—શરીરમાં બળ અને કાંતિ વધે છે તથા પુરૂષાતન પ્રાપ્ત થાય છે.

અભ્યંગ માટે ઋતુ તથા શરીરના પ્રકૃતિ પ્રમાણે તેલમાં કેટલાક પદાર્થો નાખી સિદ્ધ કરી વાપરવામાં આવે તો વધારે ઠીક, તથાપિ સામાન્ય રીતે તલનું કાચું તેલ સૌને ફાયદો કરે છે. તેલ શરીરે ચોળતાં માથાના વાળમાં પણ નિત્ય ઘસવું. થોડાં ટીપાં કાનમાં પણ નાખવાનો નિયમ રાખવો. આખે શરીરે તેલ ચોળવાનું ન બને તો માથું, કાન, પગની પીંડીઓ અને હાથ પગનાં તળીયાં તો જરૂર તેલથી ઘસવાં. હમેશાં ન બને તો અઠવાડીયામાં એકવાર અને તેમ પણ ન બને તો શિયાળામાં તો જરૂર તેલ ચોળીને ન્હાવું. તેલની ચીકાસ કાઢવા માટે શરીર ઉપર ચણાનો આટો અથવા આંબળાંનો બારીક ભુકો ઘસીને પછી ન્હાવું. સાબુથી ન્હાવાથી પણ એ ચીકાસ દૂર થશે. નવો તાવ, અજીર્ણ, રેચ, અને ઉલટી વગેરે દરદોમાં અભ્યંગ કરવો નહિ.

વ્યાયામ-કસરત.

શરીરે તેલ ચોળીને મર્દન કરવાથી કસરતનો કેટલોક હેતુ પાર પડે છે તોપણ બની શકે તો તનદુરસ્ત માણસોએ પોતાની આરોગ્યતા સાચવવા માટે રોજ થોડી થોડી કસરત કરવી. કસરતના પ્રયોગોમાં મુગદળ ફેરવવાં અને દંડ પીલવા એ સારી કસરત છે, અને ચાલવાની કસરત સર્વોત્તમ છે. શરીરનું લોહી ઝડપથી ફરે છે, ઝેરી તત્વો ઝડપથી બહાર નીકળી જાય છે, શરીરના ગાત્રો પ્રફુલ્લિત થાય છે, અવયવો ઘાટદાર થાય છે, શરીરમાં ફુરતી આવતાં કામ કરવાની શક્તિ વધે છે, કફ વગેરે દોષ નાશ પામે છે અને જઠરાગ્નિ સારો થાય છે. કસરતથી જેના અવયવો મજબુત થયા હોય તેવા માણસોથી રોગ છેટે રહે છે. શરીરનુ સ્થૂળપણું અને મેદ કસરતથી જેવી સારી રીતે મટે છે તેવી રીતે દવાથી પણ મટી શકતાં નથી. ઘી તેલ વગેરે ચરબી વાળાં સ્નિગ્ધ ભોજનો કરવા વાળાએ તેકસરતથી સારો ફાયદો થાય છે. શિયાળાની ઋતુમાં અને વસંત ઋતુમાં કસરત ફાયદો કરે છે. કસરતના સંબંધમાં નીચેની સૂચના ધ્યાનમાં રાખવાની છે.

૧. વૃદ્ધ, બાળક, માંદા, અને અશક્ત માણસોએ કસરત કરવી નહિ. શક્તિ અને પ્રકૃતિની અનુકૂળતા પ્રમાણે ખુલ્લા હવામાં થોડીવાર ફરી આવવું એ તેમને માટે કસરત છે.

૨. જુવાન માણસોએ પણ કસરત માફકસર કરવી. કસરત કરતાં મોઢું સુકાવા માંડે અને શરીરે પરસેવા થવા માંડે એટલે કસરત છોડી દેવી.

૩. ખાંસી, શ્વાસ, ક્ષય, રક્તપિત્ત, છાતીનો જખમ, શરીરના કોઇ પણ ભાગનો જખમ અને દુબળાપણું એટલા રોગમાં કસરત કરવી નહિ.

૪. જમ્યા પછી કે સ્ત્રી સેવન કર્યા પછી કસરત કરવી નહિ.

૫. બહુ કસરત કરવાથી ખાંસી, તાવ, ઉલટી, ગ્લાની, તૃષા, ક્ષય, મૂર્છા, શ્વાસ તથા રક્તપિત્ત વગેરે દરદો થઇ આવવાનો સંભવ છે.

——(০)——

સહેલા ઉપાયોનો સંગ્રહ.

A Collection of Easy Remidies.

(ગયા અંકના પૃષ્ટ ૧૬૩ નું અનુસંધાન).

કફ—(૧) ગળોના ઉકાળામાં બહેડાનું ચૂર્ણ નાંખી પીવું. (૨) બોરના બીનું ચૂર્ણ કરી તે મધમાં ચાટવું. (૩) પીંપળીમૂળ, સુંઠ, ચવક, ચિ-

મક તથા પીપર તેનો કાઢો કરી પીવો. (૪) ભારંગી તથા સુંઠનું ચૂર્ણ ગરમ પાણીમાં લેવું. (૫) અરડુંશીના પાકેલાં પાનના રસમાં તેની બરાબર મધ મેળવી પીવું. (૬) અઘેડાના છોડને મૂળ સાથે બાળી તેની રાખ કરી તેમાંથી ૧ થી ૩ વાલ રાખ મધમાં દેવી. (૭) બે તોલા જેઠીમધનાં લાકડાંને ખાંડી તેને ઉકાળી ચા કરવી. તે ચાર તોલા, અરડુશીનાં પાકેલાં પાનનો રસ, સાંકર, તથા મધ એ દરેક ૭ ૭ માસા અને સીંધાલુણ બે રતી એ સર્વે એકત્ર કરી પીવું. (૮) નવસાર તેમજ ફટકડી એકાદ વાલ આપવાથી કફનું જાળુ તુટે છે. (૯) ભોરીંગણીના છોડને મૂળ સાથે ખાંડી તેનો ઉકાળો મધમાં પીવો.

કમળો—(૧) કડુનું ચૂર્ણ સાકર સાથે મેળવીને ખાવું. (૨) ત્રિફળાનું ચૂર્ણ તથા ગળો આદુના રસમાં કે સુંઠના પાણીમાં મેળવી પીવું. (૩) લીંમડાંની અંતરછાલનો કાઢો અથવા રસ મધ તથા જરા સુંઠ નાંખી પીવો. (૪) ધોળી ડુંગળી અને ગોળ એકત્ર વાટી તેમાં થોડી હળદર મેળવી તે ખાવું. (૫) આંબળાં, લોહભસ્મ, સુંઠ, મરી, પીપર, હળદર, મધ, ઘી, સાકર, એ સર્વને મેળવીને ચાટવું. (૬) કુંવારનો રસ કાઢી સુધવો. (૭) કડવી ઘીસોડીનું ટીપું નાકમાં નાંખવું.

કબજીયત—(૧) હરડે તો. ૫, દ્રાખ તો ૧૦, તેની ગોળી ૨૦ કરવા- સવારમાં ઉઠતાંજ એક ગોળી ખાઇ પાશેર પાણી પીવું (૨) ઓથમી જીરું એકેક રૂ. ભાર દિવસમાં ત્રણવાર ખાવું.

કટિશૂળ—(કેડનુ શૂળ) (૧) લસણ ખાવું. (૨) પીપરી મૂળના ગંઠોડા ૨ થી ૪ વાલ. (૩) એરંડાનાં મૂળનો ઉકાળો સુંઠ, મરી, પીપર નાંખી પીવો.

કચર—(૧) ફટકડીને ગોળ ખાવો. (૨) ગુગળનો લેપ. (૩) અશેળીયો, આંબાહળદર, સાજીખાર, મેંદાલકડી પાણીમાં વાટી ગરમ કરી લેપ કરવો. (૪) અશેળીયાની રાબ પીવી. (૫) બ્રાંડી ચોળવો.

કૃમિ—(પેટના જીવડા) (૧) વાવડીંગની ફાકી નાનાં બાળકોને ૧ થી ૨ વાલ, મોટાંને ૩ ૦ા ભાર (૨) કૌંચાં (ભેરવસીંગ) ના કાંટા છરી વડે ખેરી લઇ તે કાંટા દહીમાં અગર દુધ, મધ કે ગોળ ગમે તેમાં મેળવી એક બે દિવસ ચાટવાથી કૃમિ મરી જાય. પછી જુલાબ લઇ નિકાલ કરવો. (૩) સેન્ટોનાઇન સાકરમાં મેળવી લેવું ને બીજે દિવસ એરંડીયાનો જુલાબ લેવો. (૪) ઇંદ્રજવ તથા કાંકચીઆ શેકીને ખાવા.

કેડઝલાવી—(કટિગ્રહ) (૧) ઝેરકોચલું, અફીણ, મરી સમભાગે મેળવી એક એક રતીભારની ફાકી લેવા. (૨) યોગરાજ ગુગળ ખાવો.

કાનનું શૂળ—(૧) લસણના રસને જરા ઊનો કરી તેનું ટીપુ નાખવુ (૨) સરસીયા તેલનું ટીપું. (૩) ડુંગળીના રસનું ટીપું કાનમાં પાડવું. (૪) અફીણનું ટીપું નાંખવું.

કાનનાં તમરાં—(૧) સુંઠ, ગોળ તથા ઘી મેળવીને ખાવાં.

કાનનો સ્ત્રાવ—(૧) લીંબડાની લીંબોળીનુ તેલ. (૨) સાબુના પાણીથી પીચકારી મારીને કાનને નિત્ય ધોવો.

કાકડો વધવો—(૧) ફટકડીના કોગળા કરવા.

કોઢ—લીંબડાનાં પાણીથી ધોવાથી ચગ હલકી પડે ને બાબચીને દુધમાં વાટી લગાવવાથી ડાઘ ઝાંખા પડે. (૨) ૧ તોલો હરતાલ ૮ તોલા આંબળાં, ૮ તોલા બાબચી. તેને પાણીમાં વાટી લેપ કરવા. (૩) મરઘીનાં ઇંડાં વાટી ચોપડવાથી ધોળા કોઢનાં ચાઠાં ઝાંખાં પડે.

કોલેરા—(૧) લસણ, સુંઠ, મરી પીપર, જીરૂં, સંચળ હીંગ, તેનું ચૂર્ણ (૨) ડુંગળીનો રસ પીવો. તથા શરીરે ઘસવો. (૩) જાવંત્રી ચાવીને ખાવી. (૪) કપુર ઉત્તમ ઉપાય છે. કપુર અગર તેના અર્ક શરીરે ઘસવો તેમજ પીવો.

ખસ—(૧) લીંબડાના પાણીથી નાવું. (૨) ધંતુરાના ડોડવા ચીરીને અંદર લાકડીઓ ગંધક, મોરથુથુ તથા હીરાદખણ વાટીને ભરવાં. માથે કપડમાટી કરી સુકવીને તે છાણાના આટડામાં બાળવા. પછી તે કાઢી માટી દૂર કરી અંદરનો બળેલો ડોડવો તેલમાં ઘુંટી તેનો લેપ કરવો, (૩) આમળસારો ગંધક શુદ્ધ કરી દૂધમાં ખાવો તથા લાકડીઓ ગંધક ચોપડવો. (૪) ગળજીભીનો રસ ત્રણ ચાર દિવસ પીવો.

ખરજવું—(૧) ખસના ઘણાખરા ઉપાય ખરજવામાં પણ ચાલે. (૨) લસણ વાટીને તેનો લેપ કરવો. બળતરા થાય પણ ભાં ચોખ્ખી થાય અને પછી સાદો મલમ લગાવવો. (૩) હીરાદખણ દાબવું.

ખીલ—(આંખના) (૧) મોરથુથુ ૧ રતી બે તોલા પાણીમાં મેળવી તેનાં ટીપાં (૨) મોરથુથુ, ફટકડી તથા સુરોખાર ત્રણે સરખે વજને લઇ એક ઠામમાં રાખી નીચે તાપ આપવાથી તેનો રસ થશે. તે રસમાં ત્રણેના વજનથી ૫૦ મા ભાગ જેટલો કિંચિત કપુર મેળવવાથી કઠણ થાય એટલે તેની સળીઓ કરવી. તે સળીઓ આંજવી. (૩) આંખમાંથી પાણી બહુ ઝરતું હોય તો બાવળનાં કુમળાં પાનનો રસ કાઢી તેનાં ટીપાં નાંખવાં.

ખીલ—(મોં ઉપરના) (૧) ગુલાબજળમાં ટંકણ મેળવી લેપ કરવો.

ખુંધ નીકળવી—(૧) ગોગરાજ ગુગલ લાંબા વખત સુધી ખાવો.

વૈદ્ય વિદ્યાના વિલાસીઓને માટે એક સારી તક.

શરીરસંરક્ષણના મહત્વને સમજવાવાળા ગૃહસ્થોને વિજ્ઞાપના કરવાની છે, "શરીર સંરક્ષણ" સંબંધી કેટલાક એવા તો ઉપયોગી નિબંધો મારી પાસે લખેલા તૈયાર પડેલા છે કે જેની ઘેર ઘેર, અને દરેક નિશાળમાં લ્હાણી થવી જોઇએ. અફસોસની વાત એ છે કે, નાટકની અને નઠારી વાર્તાની ચોપડીઓ નાદાન છોકરાઓ ઘરમાંથી પૈસા ચોરીને પણ ખરીદી વાંચે છે, ત્યારે જે જ્ઞાન ઉપર તમામ વિદ્યાઓ, શાસ્ત્રો, અને સુખનો પાયો રચાય છે, તેવા આશીર્વાદરૂપ વિષય ઉપર સમજુ માણસોનું પણ લક્ષ ખેંચાયું નથી! અને તેથી આ સર્વોત્તમ જ્ઞાન અંધકારમાંજ પડી રહ્યું છે! તેનાપર અજવાળું પાડવું, એ દરેક સહૃદય અને સ્વદેશાભિમાની દેશીભાઇનું કર્તવ્ય છે. હું મારાથી બની શકે તે આ વિષયમાં યત્ન કરૂં છું, અને અવિવેક તો થશે, પણ મારે કહેવું પડે છે કે, આ વિષયમાં ગુજરાતી ભાષા દ્વારા કોઇએ નથી કર્યો એવો પ્રયાસ નિઃસ્વાર્થ પરાયણ મેં કરવા માંડેલો છે, જેની કદર કરનારાઓ કરે છે. પણ આ હેતુ વધારે સારી રીતે પાર પડે, તેને માટે મારા નીચેના સંકલ્પ તરફ સર્વ સમજુ સહૃદયોનું ધ્યાન ખેંચવાની રજા લઉં છું:—

મારા લખેલા નિબંધો છપાવી પ્રસિદ્ધ કરવા માટે માત્ર છપામણી ખર્ચ માટે રૂ. ૫૦) આપે તેમને તેમાંનો એક નિબંધ અર્પણ કરવો, એટલુંજ નહિ પણ આ યત્ન કરવાનો જે હેતુ છે તે હેતુ સારી રીતે પાર પડે તે માટે પોતાની નાત જાતમાં અથવા ઇચ્છા પ્ર૦ લ્હાણી કરવા માટે તેની ૫૦૦) પ્રતો તેમને કિમત લીધા વિના આપવી. આ દરેક નિબંધ રૉયલ બત્રીશ પેજી લગભગ ૧૫૦ પૃષ્ઠોનો છે.

નમુના તરીકે થોડા એક નિબંધો નીચે આપ્યા છે:—

આરોગ્ય રહેવાના ઉપાય ૦-૨-૦	આરોગ્યતાના ૧૦૮ નિયમો...૦-૨-૦
બ્રહ્મચર્ય..................૦-૨-૦	સ્ત્રી-ઉપચાર.................૦-૨-૦
બાળલગ્ન..................૦-૨-૦	ગર્ભાધાન....................૦-૨-૦
સંતતિશીરીતે ઉત્પન્ન કરવી.૦-૨-૦	આહાર.......................૦-૨-૦
ઋતુચર્યા..................૦-૨-૦	વિહાર.......................૦-૨-૦
બાળોપચાર.................૦-૨-૦	વીર્યરક્ષા....................૦-૨-૦
માતાઓને સલાહ......૦-૨-૦	

આમાના અનુક્રમે પહેલા ત્રણ છપાયા છે અને ચોથો આ ચોપાનિયામાં શરૂ થયો છે. આશા છે કે, આ લેખોની કિમ્મત સમજનારા ગૃહસ્થો આ યત્નમાં બનતી મદદ આપશે કે અપાવશે.

તંત્રી- "વૈદ્યકલ્પતરૂ"

REGISTERED No. B. 51.

વૈદ્યકલ્પતરૂ.

વૈદ્યક સંબંધી ઉપયોગી વિષયો ચરચનાર

માસિક પત્ર.

A MONTHLY MEDICAL ADVISER.

પુસ્તક ૪ થું. ડીસેમ્બર સને ૧૮૯૮. અંક ૧૨ મો.

તંત્રી

વૈદ્ય જટાશંકર લીલાધર ત્રિવેદી

ગુજરાત આર્ય ઔષધશાળા

અમદાવાદ.

વિષયાનુક્રમ.

અમદાવાદ—"પ્રજાબંધુ" પ્રીન્ટીંગ પ્રેસમાં મુદ્રાંકિત કર્યું.

વાર્ષિક મૂલ્ય

પોસ્ટેજ સાથે રૂ. ૧। અગાઉથી. પાછળથી રૂ. ૧॥.

આવતું વર્ષ.

જાનેવારી ૧૮૯૯ થી આ ચોપાનિયાનું પાંચમું વર્ષ શરૂ થયું છે. જાનેવારીનો અંક છપાય છે ને તે પણ થોડાજ દિવસમાં રવાના થશે. પાંચમા વર્ષથી આ ચોપાનિયાના સંબંધમાં કેટલાક સુધારા થશે અને "સારી સંતતિ શી રીતે ઉત્પન્ન કરવી" એ નિબંધ જાનેવારીમાં પૂર્ણ થયા પછી ફેબ્રુઆરીના અંકથી "વાજીકરણ કલ્પતરૂ" એ નામનો એક અતિ ઉપયોગી નિબંધ શરૂ થશે, જેની અંદર સ્ત્રી પુરૂષોનાં ગુપ્ત દરદોના ઉપાયો, સંતતિ એટલે સંતાનો ન થવાનાં કારણો તથા તેના ઉપાયો, અને સ્ત્રીઓ તથા પુરૂષોમાં, આરોગ્યતા, બળ, તથા રતિ સુખ પ્રાપ્ત થાય એવા ઉત્તમ પ્રયોગો અને ઉપાયો દાખલ કરવામાં આવશે.

આ પત્રનું લવાજમ.

ઘણાખરા ગ્રાહકો તરફથી વસુલ થયું છે. હવેજે થોડા એક ગ્રાહકોનું લવાજમ બાકી છે તેમણે આ છેલ્લા અંક મળતાં તરત પહોંચતું કરવાની મહેરબાની કરવી. આ ચોપાનિયાનું લવાજમ અગાઉથી લેવાનો ઠરાવ છે, તે છતાં અમારા જાતુના ગ્રાહકોનો અમોને પૂર્ણ વિશ્વાસ હોવાથી અમોને ખાત્રી છે કે તેમાંના જે જુજ ગ્રાહકો તરફથી લવાજમ નથી આવેલું તેઓ હવે વર્ષ પુર્ણ થતાં મોકલી દેશે, એટલુંજ નહિ પણ આ ચોપાનિયુ દિનપ્રતિદિન વૃદ્ધિ પામી તેમની વિશેષ સારી રીતે સેવા બજાવવાને શક્તિવાન થાય એમ કરવા સારૂ આ ઉપયોગી ચોપાનિયા માટે પોતાના મિત્રમંડળમાં ભલામણ કરતા રહેશે. ખુશી થવા જેવું એ છે કે, જેઓ એકવાર આ ચોપાનિયાના ગ્રાહક થઇ અનુભવ લે છે તેઓ હમેશાં આ ચોપાનિયાની સંપૂર્ણ ચાહના કરે છે.

વૈદ્યકલ્પતરૂ.

પુસ્તક ૪ થું. ડીસેમ્બર. સને ૧૮૯૮. અંક ૧૨ મો.

કરૂણાપરલોકગમન.

અથવા

ઝંડુ વિરહ.

(ગયા અંકનુ અનુસંધાન)

હરિગીત

પોતા તણું કે પારકું, જેણે જરા જાણ્યું નહીં;
દુઃખ સર્વનું ટાળ્યે ગયા બીજું ફરી આપ્યું નહીં;
દૃઢ બહુ હતા પરમાર્થમાં અળગા રહેતા સ્વાર્થથી.
થાશે થયા છે થાય નર, પણ ઝંડુ સમ થાવા નથી. ૧૮
"જે મમ સદન વસુધા બધી, કલ્યાણ હું તેનું કરૂં;
સંતાપ પામે સર્વ જન, તો જન્મનું સાર્થક ખરૂં;"
નિશ્ચય હતો આ પ્રથમથી, પૂરો કર્યો તે પ્રાતથી;
થાશે થયા છે થાય નર, પણ ઝંડુ સમ થાવા નથી. ૧૯
છે બ્રહ્મમય બ્રહ્માંડ આ, વેદાંતિયો વદતા ફરે;
ત્યમ થિયોસોફી ભ્રાતૃભાવ તણો પ્રબોધ કર્યા કરે;
બોલે ઘણા પણ પાળનારા, કોક દેખું નેત્રથી;
થાશે થયા છે થાય નર, પણ ઝંડુ સમ થાવા નથી. ૨૦
સત્કર્મનું ફળ શ્રેષ્ઠ છે, દુષ્કર્મનું દુઃખકાર છે;
સત્કર્મ પણ થવું કઠિણ, વદનારનો ક્યાં પાર છે!
સત્કર્મના કરનાર તો એકજ હતા આ આપથી;
થાશે થયા છે થાય નર, પણ ઝંડુ સમ થાવા નથી. ૨૧

વેદાંતિ એ સાચા હતા, એ થિયેસોફીએ હતા;
જાણ્યા છતાં નથિ પાળતા, જાણ્યા વિના એ પાળતા;
સૌ ધર્મના સિદ્ધાન્ત એ તો, સહુથી કરતા સ્નેહથી;
થાશે થયા છે થાય નર, પણ ઝંડુ સમ થાવા નથી, ૨૨
કોઈ કહે બટ આંખ મીંચી કેમ આ ધન વાવરો !
પાછો વખત મળશે નહીં, હિત ઘર તણું હૈડે ધરો !
બટજી કહે "આ જગતને હું ઘર ગણું છું જ્ઞાનથી;"
થાશે થયા છે થાય નર, પણ ઝંડુ સમ થાવા નથી. ૨૩
"હિત અહિત જાણે જગપિતા, એને રૂચે તે એ કરે !
પણ જે ઠરાવો મેં કર્યા, તે ફેરવ્યા કદિ ના ફરે !
બીજી ન જાણું વાત મારે, કામ છે કર્ત્તવ્યથી;"
થાશે થયા છે થાય નર, પણ ઝંડુ સમ થાવા નથી. ૨૪
"કલ્યાણનો કરનાર જ્યારે, તુચ્છતાને પામશે !
પ્રભુ વચનમાં શ્રદ્ધા કહો, ત્યારે પછી કોની થશે !"
મુખ બંધ કરતા આમ એ, ગીતા તણા * સદ્વાક્યથી;
થાશે થયા છે થાય નર, પણ ઝંડુ સમ થાવા નથી.
ઉદ્યોગ તો બહુએ કરે, ઉદ્યોગ આ જુદો હતો !
આ પુરૂષના ઉદ્યોગમાં, જીવિત તણો મુદ્દો હતો !
કોને જઈ આ મર્મ કહિયે ? સાંભળે કવણ કાનથી ? !
થાશે થયા છે થાય નર, પણ ઝંડુ સમ થાવા નથી. ૨૬
* વિઠ્ઠલ ગૃહે અવતાર કોમ, યોગભ્રષ્ટ તણો ગણું;
આવ્યા હતા અભ્યાસ બળથી શ્રેય કરવા આપણું;
એને ન પૂરા ઓળખ્યા, થઇ ભૂલ કેવી આર્યથી ! ?
થાશે થયા છે થાય નર, પણ ઝંડુ સમ થાવા નથી. ૨૭

અપૂર્ણ.

---

* पार्थ नैवेह नामुत्र विनाशस्तस्यविद्यते
नहि कल्याणकृत्कश्चि दुर्गतिं तात गच्छाति ॥

* વિઠ્ઠલભટ્ટ—ઝંડુભટ્ટજીના પિતા.

શિશિર ઋતુ.

Tho Seasons of Shishir.

ગયાં ત્રણ વર્ષમાં જેમ બીજી બધી ઋતુઓના નિયમો તે તે ઋતુમાં પ્રગટ થયેલા અંકોમાં સમયાનુસાર બતાવેલા છે, તેમ શિશિરનો સ્વભાવ તથા તેમાં પાળવાના નિયમો અને ખાનપાન વિષેનું વિવેચન પણ કરવામાં આવેલું છે, જે સુજ્ઞ વાંચનારાઓના સ્મરણમાં હશે. અત્રે એનુંએ વિવેચન ફરીને આપી શિશિર ઋતુનો કેવો પ્રભાવ છે તે વાત અમો અમારા વાંચનારાઓના મનમાં દ્રઢ કરવા માગીએ છીએ. વાચકવર્ગના અંતઃકરણમાં સ્મરણ રહેવા માટે અને દ્રઢ કરવા માટે કેટલીક અતિ અગત્યની અને મહત્વની વાતોનું કથન વારંવાર કરવાની જરૂર પડેછે, અને એ પુનરૂક્તિ ભૂલથી નહિ પણ વાંચનારી પ્રજાના લાભ અર્થે જાણી જોઇને થતી હોવાથી વાચકવર્ગ એ છુટને માટે ક્ષમા કરશે એવી આશા રાખવામાં આવે છે.

મહાન્મુનિઓ અને વિદ્વાનોના મુખથી વારંવાર કહેવાઇ ગયું છે કે જગતમાં સર્વ પ્રકારનાં સુખ, સમૃદ્ધિ, વૈભવ, અને ટૂંકામાં ચતુર્વર્ગ (ધર્મ, અર્થ, કામ, મોક્ષ) ની પ્રાપ્તિ કરવામાં "શારીરિક ઉન્નતિ" એજ પ્રથમ અને મુખ્ય સાધન છે. "શારીરિક ઉન્નતિ" જેમ ખાનપાનના નિયમોથી પ્રાપ્ત થાય છે, તેમ બળવાન્ પ્રજાને ઉત્પન્ન કરવાના નિયમો જાણવાથી તેમજ પાળવાથી પણ થાય છે. આપણા ધર્મશાસ્ત્રોની આજ્ઞાઓનો મુખ્ય તાત્પર્ય બળવાન્ અને બુદ્ધિશાળી પ્રજા ઉત્પન્ન કરવાનોજ હોય એમ બહુ વિચાર કરતાં સમજાયછે, કેમકે ઉપર કહેલાં ચારે પુરૂષાર્થો બળવાન્ એટલે પુરૂપાર્થી પુરૂષોવિના પ્રાપ્ત થઇ શકતાં નથી. વાસ્તે પુરૂપાર્થી પ્રજાને ઉત્પન્ન કરવી એમાંજ સર્વ વિદ્યાઓ અને વિચારોનો સમાવેશ થઇ જાયછે. જો એવા પુરૂપાર્થી પ્રજા પાકે તો બુદ્ધિ, બલ, વિદ્યા, લક્ષ્મી, સુખ અને વૈભવ એ સર્વ વસ્તુઓ સહજ પ્રાપ્ત થઇ શકે.

હવે આવી બળવાન્ પ્રજાને શી રીતે ઉત્પન્ન કરવી અને તેને માટે આપણા ડાહ્યા વિદ્વાનોએ શું શું વિચારો કરેલા છે અને જણાવેલા છે તેનો જ્યારે આપણે વિચાર કરીએ છીએ ત્યારે ઘણીએક અગત્યની બાબતોમાં આ ઋતુની સાથે સંબંધ રાખનારી એકાદ અત્યંત મહત્વની વાત

આપણા અંતઃકરણમાં ફુગી આવે છે.

જેમ સંગીન અને સુશોભિત વસ્તુઓ નીપજાવવા માટે માણસો બુદ્ધિ દોડાવેછે અને તેનાં ઉત્તમ સાધનો મેળવવા માટે મથન કરે છે, તેમ નિરોગી, સુંદર અને સુદૃઢ પ્રજા (સંતાનો) કેવી રીતે ઉત્પન્ન થઈ શકે તેને માટે પ્રાચીન વિદ્વાનોએ બહુ બહુ વિચારો કરેલા છે, અને આધુનિક વિદેશી વિદ્વાનો પણ તે વિષે વિચારો દોડાવવામાં પાછળ પડેલા નથી. તથાપિ અજ્ઞાન લોકોને તો આશ્ચર્ય થશે કે નિરોગી અને રૂપાળાં સંતાનો ઉત્પન્ન કરવાં એ તે વળી માબાપોની ઇચ્છા પ્રમાણે થતાં હશે કે? અજ્ઞાન લોકોના મનમાં આવો પ્રશ્ન થાય એ સ્વાભાવિક છે, કેમકે એ લોકો આવા વિષયથી વિમુખ થયાછે, અને કેવળ પશુવૃત્તિથી પોતાનો સંસાર ચલવે છે!

સારી પ્રજા ઉત્પન્ન કરવી એ વાત માબાપોનાજ હાથમાં છે. પણ જ્યાં સુધી માબાપો આ વિષયથી અજ્ઞાન છે ત્યાં સુધી તેમના હાથથી સુધારણા થવાની કાંઇ આશા રાખવી એ મિથ્યા છે. સારી પ્રજા ઉત્પન્ન થવાનો મુખ્ય પાયો સ્ત્રી પુરૂષોનું બીજ છે. એ બીજ જો પરિપક્વ અને શુદ્ધ હોય તો તેનાથી સારી પ્રજા ઉત્પન્ન થાય અને જો તે બીજ અપૂર્ણ અને અશુદ્ધ હોયતો તેનાથી જે પ્રજા થાય તે અપૂર્ણ, અશક્ત અને રોગી હોવી જોઇએ.

બીજથી ઉત્પન્ન થતાં સર્વ પ્રાણી પદાર્થોને વાસ્તે સામાન્ય નિયમો તો સરખાજ હોય છે,ને એ કે, સડેલા અથવા કાચા બીજમાંથી જે પાક થાય છે તે અલ્પાયુષી અને નિષ્ફળ જાય છે. જેકાળે જે બી પરિપક્વ થાય તે કાળ આવ્યા વિના અકાળે તે બીનો ઉપયોગ થાય તો ઘણું કરીને તેમાંથી વૃક્ષ થાય નહિ, થાય તો ફલદ્રુપ થાય નહિ, અને કદિ ફળે તો તેનાં ફળ કદિ પણ સ્વાદિષ્ટ થઇ શકે નહિ,એજ નિયમ પ્રાણી માત્રને લાગુ પડી શકે છે.

હવે પ્રજા ઉત્પન્ન કરવામાં બીજ (વીર્ય)કેવા પ્રકારનું જોઇએ અને તે કયી રૂતુમાં તેનું રોપણ થવું જોઇએ, એ પણ અવશ્ય જાણવા જેવો વિષય છે. ઠંડી પ્રકૃતિ, ટંડી ઋતુ, અને ઠંડા દેશનું બીજપ્રજા ઉત્પન્ન કરવામાં શ્રેષ્ટ છે, એવું વૈદ્યવિદ્યામાં કુશળ વિદ્વાનો કહેછે, એટલુંજ નહિ પણ પ્રત્યક્ષ દષ્ટાંતથી પણ એ વાત સિદ્ધ થાય છે. ઠંડી અનેશાંત પ્રકૃતિના પુરૂષોના સંતાનો બહુધા બલવાન્ અને શરીરે સુદૃઢ જોવામાં આવશેજ અને ગરમ તથા વાતલ પ્રકૃતિનાં માબાપોનાં બાળકો શરીરથી દુર્બલ અને મનથી અદૃઢ હોય છે. એજ પ્રમાણે ઠંડા દેશોનાં મનુષ્યો શારીરિક અને માનસિક

બલ તથા બુદ્ધિમાં વિશેષ બલવાન્ જોવામાં આવે છે અને ગરમ દેશના લોકોની સ્થિતિ એથી ઉલટી જોઇએ છીએ. આ વાતના પુરાવામાં ઠંડા દેશના અંગ્રેજોનો દાખલો દૃષ્ટિ આગળ છે

ઉપર જણાવ્યા પ્રમાણે શીત પ્રકૃતિ, શીત કાળ અને શીતળ દેશના લોકોનું બીજ વધારે પરિપક્વ અને વધારે દૃઢ હોય છે, પરંતુ આ ત્રણમાંથી ત્રીજા પ્રકારની અનુકૂળતા આપણને ઈશ્વરે જોઇએ એવા પ્રમાણમાં આપી નથી. એટલે આપણા દેશનાં હવા પાણી જેમ બહુજ ગરમ નથી, તેમ તે જોઇએ એવાં શીતળ પણ નથી. બાકીની બે વસ્તુ આપણને યત્ન સાધ્ય છે; અર્થાત્ આપણી પ્રકૃતિને શીતળ એટલે સત્વ ગુણવાળી કરવી એ જેમ આપણા સ્વાધીનની વાત છે, તેમ બીજારોપણ એટલે ગર્ભ ધારણ માટે શીતકાળને પસંદ કરવો, એ પણ આપણાજ સ્વાધીનમાં છે.

ગર્ભાધાન માટે સર્વથી શ્રેષ્ઠ કાળ શિશિર ઋતુ એટલે પોષ તથા મહા માસ છે, અને સર્વથા નઠારો કાળ ગ્રીષ્મ ઋતુનો એટલે વૈશાખ તથા જેઠ માસનો છે. બાકીની ઋતુઓમાં શરદ, વર્ષા, વસંત અને હેમત એ ચાર ઋતુઓ અનુક્રમે ઉત્તરોત્તર સારી છે. માટે સારા સારાં સંતાનો ઉત્પન્ન કરવાની ઇચ્છા રાખનારાં માબાપોએ ગર્ભાધાન માટે અથવા વધારે સ્પષ્ટ શબ્દોમાં બોલીએ તો સ્ત્રીસંગ માટે ગ્રીષ્મ એટલે ઉષ્ણ કાળનો છેકજ ત્યાગ કરવો અને હેમત તથા શિશિર ઋતુઓ બીજી બધી ઋતુઓ કરતાં વધારે અનુકૂળતા ભરેલી ગણવી.

વસંત ઋતુ શિશિર ઋતુના પછી તરત આવે છે તેથી એ ઋતુમાં વીર્ય દૃઢ હોય છે અને ગરમી પણ બહુ પડતી નથી. માટે વસંત ઋતુમાં ગર્ભ રહે છે તે શિશિર ઋતુના ગર્ભ કરતાં ઉતરતો પણ બીજી ઋતુઓને મુકાબલે વધારે સારો ગર્ભ રહે છે. વર્ષા ઋતુ ઠંડી છે, તોપણ તે ઋતુમાં વાયુનું વિશેષ બળ હોવાથી તે ઋતુમાં જે ગર્ભ રહે છે તે વાયુ પ્રકૃતિવાળો થાય છે અને વાયુ પ્રકૃતિવાળાં મનુષ્યો ઘણું કરીને અલ્પ બુદ્ધિવાળાં અને અલ્પાયુષી હોય છે શરદ્ ઋતુ રોગી છે, તોપણ સ્ત્રીસંગ માટે ગ્રીષ્મ કરતાં સારી છે, કેમકે ગ્રીષ્મ ઋતુના પ્રચંડ તાપને લીધે પુરૂષોનાં વીર્ય ઉકળી પાતળાં વીર્યથી રહેલો ગર્ભ નિર્બળ રહે એમાં શું આશ્ચર્ય !

શિશિર ઋતમા સેવવા લાયક ઔષધો.

Tonics for the Winter Season.

શિયાળામાં કેવો ખોરાક લેવો એ વાતનું કાંઇક વિસ્તારવાળું વિવેચન ગયા વર્ષના શિયાળામા કરવામાં આવેલું છે, એટલુંજ નહિ પણ કેટલાક પૌષ્ટિક પાક બનાવવાની કૃતિ પણ બનાવવામાં આવેલી છે. આ ઋતુમાં જઠરાગ્નિ પ્રબળ હોવાથી પૌષ્ટિક ખોરાક જલદી પચી શકે છે અને એવા પૌષ્ટિક ખોરાકથી વીર્ય દૃઢ થાય છે. વાસ્તે આ ઋતુમાં કાંઇ પણ સારો ખોરાક કે સારી દવા ખાવામાં આવે છે તેનો કસ શરીરમાં રહે છે અને તે કસ (બળ) ના પ્રમાણમાં આખા વર્ષ સુધી શરીરમાં રહે છે. શિયાળામાં કેટલાક લોકોને વસાણાં ખાવાની ટેવ પડેલી હોય છે. કેટલાક લસણ ખાય છે, કેટલાક મેથી ખાય છે અને કેટલાક લોકો બીજા પૌષ્ટિકપાક કરીને ખાય છે. અને જે વર્ષમાં તેઓ નથી ખાતા તે વર્ષમાં તેમનું શરીર નિર્બળ રહે છે, એવી તેઓ ફરિયાદ કરતા જણાય છે અને એ વાત ખરી પણ છે. માટે આ ઋતુમાં સર્વ લોકોએ યથાશક્તિ સારો ખોરાક અને સારી દવાનું સેવન કરવું એ ઘણુંજ ફાયદાકારક છે.

આ ઋતુમાં સેવવા લાયક ઔષધના બે પ્રકાર છે; ધાતુ અને કાષ્ટ. ધાતુ પણ જો યથાવિધિ પકાવી સિદ્ધ કરી હોય તો તે ઉત્તમ બળને આપે છે, પણ સારા વૈદ્યો સિવાય બીજા લોકો પાસે એ દવાઓ સારી મળી શકતી નથી. કાષ્ટ ઓષધોમાં એટલો બધો ભય નથી આ બે પ્રકારના દ્રવ્યોમાં પણ કેટલાકમાં રોગ મટાડવાનો મુખ્ય ગુણ હોય છે અને કેટલાક દ્રવ્યોમાં બળ આપવાનો મુખ્ય સ્વભાવ હોય છે. આમાંથી બીજા પ્રકારનાં દ્રવ્યો ખાસ કરીને આ ઋતુમાં સેવવાં જોઇએ. તેમાં પણ કેટલાંક રસાયણ ગુણવાળાં છે ને કેટલાંક વાજીકરણ હોય છે. વ્યાધિનો નાશ કરી બળ બુદ્ધિને આપે એવાં ઓષધો " રસાયન " કહેવાય છે, અને જે ઔષધો સારાં સંતાન ઉત્પન્ન કરી વંશનો વિસ્તાર કરવામાં મદદગાર થાય છે તથા જેના સેવનથી સ્ત્રીઓ પ્રત્યે અત્યંત પ્રીતિ અને હર્ષ ઉત્પન્ન થઇ સ્ત્રી સે-

વનની ઇચ્છા થાય એટલુંજ નહિ પણ જેનાથી વીર્ય બંધાઇ ને દૃઢ તથા ટકાઉ થાય છે. એવાં ઔષધોને વાજીકરણ કહે છે. આ પ્રકારનાં ઘણાં ખરાં ઔષધોમાં "રસાયન" અને "વાજીકરણ" બન્ને સ્વભાવ હોય છે, અને તેથી તે બન્ને પ્રકારના ઔષધો પુરૂષાતનની ઇચ્છા રાખનાર મંદ પુરૂષોએ અવશ્ય સેવવાં જોઇએ અને તે સેવવાને માટે શિયાળો અને તેમાં પણ વિશેષે કરીને પોષ તથા મહા માસ વિશેષ અનુકુળ સમય છે.

અત્રે વૈદક ગ્રંથોના આધારથી એવાં કેટલાંક ઔષધોના પ્રયોગો ઉતારવામાં આવેલા છે, તેમાંથી કોઇ કોઇ પ્રયોગ જેમને અજમાવવાની ઇચ્છા થાય તેમણે નિર્ભયપણે અજમાવીને તેનો અનુભવ તેમજ ગુણ લેવો, અને એવાજ ઉદ્દેશથી આ પ્રયોગો અત્રે લખવામાં આવેલા છે.

૧. સુંદરવન, પ્રફુલ્લિત ફુલવાડી, ઉત્તમ આહાર, નાના પ્રકારની ગન્ધનો, મનોહર ગીત, બાલા સ્ત્રી, ભાત ભાતનાં ભોજન, સુંદર સ્પર્શ સુખ, મધુર વચનો, ચંદ્ર યુક્ત રાત્રી, સુંદર તાંબુલ (પાન) સુંદર પુષ્પના હાર, મનોહર કથા શ્રવણ, મનોહર સુગંધ, મનોહર રૂપ, નવીન ઘી, અને ગાયનું દુધ એ દરેક પદાર્થ વાજીકર રૂપ છે, માટે એ વસ્તુઓ પ્રાપ્ત કરવા દરેક પુરૂષે યત્નવાન રહેવું.

૨. જવ, ઘઉં, શાલના ચોખા, પીપર, તથા અડદ એ દરેક વસ્તુ સરખે વજને લઇ તેનો આટો બનાવવો અને તે આટાની પુરીઓ ગાયના ઘીમાં તળીને સાકર મેળવેલા ગાયના દુધમાં ખાવી.

૩. વિદારીકંદ (જેને લોકો ભોંકોળું કહે છે તે) પીપર, શાલના ચોખા, એખરો તથા કૌંચાં એ પ્રત્યેકનું ચૂર્ણ સોલ સોલ તોલા, મધ સોલ તોલા, સાકર બસેં તોલા અને નવું ઘી બત્રીશ તોલા એ સર્વનો આથો કરી રાખી તેમાંથી નિત્ય સવારમાં એક એક તોલો ખાવું

૪. જેઠીમધના બારીક ચૂર્ણને ઘી તથા મધની સાથે ચાટી માથે ગાયનું દૂધ પીવું.

૫. કૌંચાનાં બી તથા એખરો તેનું ચૂર્ણ કરી તેમાં સાકર મેળવી ગાયના શેડકઢા દુધ સાથે પીવું.

૬. શતાવરી તથા નાગબલાનાં બીનું ચૂર્ણ દુધ તથા સાકરની સાથે પીવું. અ... ! એ... શી... નું ચૂર્ણ પીવું.

૭. કૌચાંના બી તથા અડદ એની રાબડી કરીને પીવી.

૮. શતાવરી, ગોખરૂ, કૌચાં, એખરો, અતિબલા વગેરે પૌષ્ટિક વ-

રતુઓનું સમભાગ ચૂર્ણ દૂધની સાથે પીવું અથવા તેનો પાક કરીને ખાવો.

૯. વરધારો અને આસંધ એ બેનું ચૂર્ણ ચાલીસ ચાલીસ તોલા ઘીના ચીકણા પાત્રમાં રાખી મુકવું અને તેમાંથી નિત્ય રાત્રે એક એક તોલો ગાયના દૂધની સાથે પીવું.

૧૦ આંબળાં, ગોખરૂ, તથા ગળોસત્વ એ ત્રણને બારીક કરી ઘી સાકર સાથે મેળવી તેનું સેવન કરે તો વૃદ્ધ પણ તરૂણ સરખો બની જાય.

૧૧. એક તોલો ગોખરૂનું ચૂર્ણ, તેમાં મધ મેળવીને બકરીના દુધમાં નિત્ય પીવું. એવી રીતે લગોલગ બે માસ સુધી પીવામાં આવે તો હાથ વતી વીર્ય પાડી નાખવાની ટેવ અથવા સૃષ્ટિ વિરૂદ્ધ મૈથુન કરવાની ટેવથી અથવા મૈથુન કરતા કરતાં વીર્યને રોકી દેવાથી અને એવાં એવાં કારણોથી પુરૂષને નપુંસક પણું આવે છે, તે નપુંસક પણું પણ ઉપલી દવાના સેવનથી દુર થાય છે.

૧૨. ગાયનું ઘી, સાકર, ગોખરૂનું ચૂર્ણ તથા મધ એ ચારેને સરખે વજને મેલવી તેમાંથી નિત્ય બે રૂપીઆભાર ગાયના દુધની સાથે પીવાથી વીર્ય વધે છે. એ વાત નિશ્ચય સમજવી.

૧૩. શતાવરીને દુધમાં ઉકાળી સાકર મેલવીને જે પુરૂષ પીએ તે સ્ત્રી સંભોગમાં શિથિલ નહિ બને.

૧૪. વાનરીવટી– ૬૪ તોલા કૌચાંનાં બીજ, તેને ચારગણા દુધમાં ધીમા તપથી ઉકાળવાં દૂધ ઘાટું થાય ત્યારે તે બીજને કાઢી લઇને તેની ઉપલી છાલ ઉતારી નાખવી અને પછી ખરલમાં અથવા ખાંડણીયામાં ખાંડી નાખી ચાર ચાર, તોલાની ગોળીઓ કરવી. તે ગોળીઓને ગાયના ઘીમાં તળવી., પછી તે ગોલીઓથી બમણા વજનથી સાકરની ચાસણી કરી તેમાં તે ગોલીઓને બોલી દેવા, પછી તેને મધમાં નાંખી દેવી. આ પ્રમાણે તૈયાર કરેલી કૌચાની લડુડીઓ સવાર સાંજ અરધો અરધો તોલો ખાવાથી જે પુરૂષનું વિર્ય જલદી પડતું હોય અથવા શિથિલતા પ્રાપ્ત થઇ હોય તે ફરી બહુ વીર્ય અને દઢતાને પ્રાપ્ત થાય છે.

૧૫ કામવર્દ્ધન ચૂર્ણ—જાવંત્રી, જાયફળ, સફેદચંદન, કેસર, પીપર, અકલગરો. સુંઠ અને લવીંગ, એ સર્વ સમભાગ તેનું ચૂર્ણ કરવું અને એ સર્વના ચૂર્ણથી અરધા વજને ચોખ્ખું અફીણ મેળવવું, એ ચૂર્ણમાંની અરધી રતી, એક રતી અથવા શક્તિ મુજબ રાત્રે મધની સાથે ચાટવામાં આવેતો વીર્યનું સ્તંભન થાય અને કામની સંપૂર્ણ ઇચ્છા થાય.

૧૬. વીર્યસ્તંભ—૧ તોલો કેસર, ૧ તોલો અરીણુ, ૨ તોલા જાયફળ, ૨ તોલા મરી, ૨ તોલા જાવંત્રી, ૫ તોલા લવંગ, ા તોલો કસ્તુરી તે સર્વનુ બારીક ચૂર્ણ કરી મધમા એક એક રતીની ગોળીઓ બનાવી અને તેમાંથી એક એક ગોળી રાત્રે ખાવી.

કામેશ્વર મોદક—આંબળાં, સીંધાલુણ, કડુ, કાયફળ, પીપર, સુંઠ, ખોરાસાની અજમા, અજમોદ, જેઠીમધ, સફેદજીરૂં, શાહાજીરૂં, ધાણા, કપુરકાચલી, કાકડાશીંગી, વજ, નાગકેસર તાલીસપત્ર, એલચી અને મરી એ દરેક એક એક તોલો લઇને તેનું જુદુ જુદુ ચુર્ણ કરવું, તથા બીજ સહિત ભાંગના પાંદડાંને શેકીને તેનું ચુર્ણ કરી તેમાથી ઉપરની ૨૧ વસ્તુની બરાબર એટલે ૨૧ તોલા ચુર્ણ લેવું. એ બધાથી બમણી એટલે ૮૪ તોલા સાકર લેવી. તથા તેમાં લાડુ વળી શકે એટલું મધ તથા ઘી મેળવી તેના લાડુ કરવા, એટલે ૦ા થી ા તોલાની ગોળીઓ વાળી પોતાની શક્તિ જોઇ તપાસી તેમાંથી એક એક કે અરધો લાડુ ખાવો. માથે દુધ તથા ઘીનું સેવન રાખવું. આ લાડુમાં ભાંગ આવે છે તેથી ખાવામાં તેના પ્રમાણનો વિચાર કરવો અને કદી વધારે ખવાઇ જાયતો ઘી પીવાથી તેની અસર ઉતરી જાય છે.

૧૮ ચંદ્રોદય રસ, મન્મથાભ્રરસ, મકરધ્વજરસ, હરગૌરીરસ એ વગેરે ઉત્તમ રસો શ્રીમંત લોકોએ સારા વૈદ્યાની સલાહ લઈ સેવવા જોઈએ; કેમકે એ ઔષધો ઉત્તમ બળ, પુરૂષાતન અને પરાક્રમને આપનાવાળાં છે.

દિનચર્યા.

Daily Observance of Sanitary Rules.

ગયા અંકના પૃષ્ટ ૧૮૨ નું અનુસંધાન.

સ્નાન.

ન્હાવાનો હેતુ સમજીને, ન્હાવાની રીતે ન્હાવું જોઇએ. સ્નાનમાં ધર્મ માનનારા લોકો વારંવાર ન્હાય છે, પણ જે રીતે ન્હાવું જોઇએ તે રીતે એકવાર પણ ન્હાતા નથી. સ્નાન કરવામાં જે ધર્મ છે તે પવિત્રતાનો છે. અને સારી રીતે ન્હાયા વિના શરીર પવિત્ર કે શુદ્ધ થતું નથી. આપણા લોકો ન્હાવામા ગરમ પાણીનો, મકત મળના પાણીનો, સાબુ વગેરેનો

જોટેાે લાભ કરે છે તેથી સેંકડો ગણી હાનિ—(શરીરની અને પૈસાની) શરીરે મેલાઘેલા રહેવાથી થતા ચામડીના અને બીજા રેાગોથી તેમને સહન કરવી પડે છે. તનદુરસ્ત માણસેાએ ન્હાનાં બાળકેાથી મોટાં સૌએ નિત્ય એકવાર તેા ન્હાવુંજ જોઇએ અને તે સવારમાંજ ન્હાવું જોઇએ. સ્નાન કરવામા નીચેના નિયમેા ધ્યાનમાં રાખવાના છેઃ—

૧. માથા ઉપર ગરમ પાણી કદી પણ નાંખવું નહિ. કેમકે તેથી આંખને હાનિ પહેાંચે છે.

૨. માંદા અને નબળા શરીર વાળા માણસેાએ ટાઢે પાણીએ ન્હાવું નહિ, તેમજ ભુખ્યે પેટે ન્હાવું નહિ. દુધ, ચા, કે કાંઇક નાસ્તેા કરીને પછી ન્હાવું તેમજ તડકેા ચડયા પછી ન્હાવું.

૩. માથા ઉપર ઠંડા અથવા કેાકરવરણા પાણીથી અને માથાથી નીચે ગરમ પાણીથી ન્હાવું. પિત્ત પ્રકૃતિવાળા જુવાન બળવાન માણસેા ઠંડા પાણીથી ન્હાય તેા હરકત નહિ, પણ સામાન્ય રીતે થેાડું થેાડું ગરમ પાણી સ્નાન–શુદ્ધિ માટે સૌને અનુકુળ છે.

૪. બહુ પવનવાળી તેમજ જાહેર જગામાં ન્હાવું નહિ. ન્હાવાને માટે હમેશાં એકાંત જગાની જરૂર છે. એકાંત જગા વિના સંપૂર્ણ સ્નાન થઇ શકતું નથી, અને સંપૂર્ણ અંગેાની બરાબર શુદ્ધિ થયા વિના સ્નાનનેા હેતુ પાર પડી શકતેા નથી.

૫. શરીરને સાબુવતી સારી રીતે ચેાળીને ન્હાવું, અને ન્હાયા પછી કેારા રૂમાલ કે વસ્ત્રવતી ઘસીને શરીરને કેારૂં કરવું. ભીના કાળીયાથી કે ભીના રૂમાલથી શરીર કેારૂં થઇ શકતું નથી અને એવી રીતે શરીર લુવાથી કશેા ફાયદેા થતેા નથી. કેારા લુગડાવતી સારી રીતે ઘસીને લુવાથી ભીનાશ દુર થાય છે એટલુંજ નહિ પણ તેથી મેલ દુર થાય છે, લેાહી સારી રીતે ફરી શકે છે, અને ચામડી ઉપર તેજ આવે છે તેથી કસરત પણ થાય છે.

૬. તાવ, ઝાડા, આફરેા, સળેખમ, કફ તથા વાયુ એટલા રેાગમાં તેમજ જમ્યા પછી તરત ન્હાવું નહિ. એવી વૈદક શાસ્ત્રની ભલામણ છે.

ન્હાવાથી જઠરાગ્નિ પ્રદીપ્ત થાય છે, આયુષ્ય તથા શક્તિ વધે છે, ઉત્સાહ તથા બળ પ્રાપ્ત થાય છે, મેલ, ચેળ, થાક, પસીનેા, આલસ, તરસ તથા બળતરા મટે છે. ચેાળીને ન્હાવાથી ચામડી ઉપરનાં છિદ્રોનાં મેાં ઉઘાડાં થાય છે અને તેથી શરીરની અંદરના નિરૂપયેાગી મેલને પસીના

રૂપે બહાર આવવાને બની શકે છે.

સ્નાન કર્યા પછી શરીર અને મન શુદ્ધ તથા પ્રફુલ્લિત થાય છે અને ઇન્દ્રિયો શાંત થાય છે, માટે તે વખતે ફુરસદ મળ્યા પ્રમાણે ઇશ્વર અને પોતાના ઇષ્ટદેવનું ધ્યાન, નામસ્મરણ અને પૂજન કરવું. ચા, દુધ કે નાસ્તો વગેરે કરવો હોય તે પણ આ વખતે કરવો અને પછી પોતાના કામ ધંધે વળગવું. ખાલી પેટે કામ કરવું નહિ. નિત્યના નિયમિત વખતે જમવું,

---

ભોજન.

ભોજનનો જુદા જુદા લોકોનો જુદો જુદો રીવાજ હોય છે એટલે એ સબંધી અત્રે લખવાની જરૂર નથી, તથાપિ કેટલીક સામાન્ય સુચનાઓ આ ઠેકાણે નકામી નહિ ગણાય.

ખાવામાં જેમ બને તેમ નિયમિત અને મિતાહારી રહેવું એ તનદુરસ્તી અને દીર્ઘાયુષ્યને માટે અગત્યના નિયમો છે. અધુરી ભુખમાં અથવા અજીર્ણમાં જમવું નહિ, તેમજ ભુખ લાગ્યા પછી તેને મારવી નહિ. આ બંને જાતની બેદરકારી શરીરને ભારે મ્હોટી હાનિ કરે છે ભુખ લાગ્યા છતાં નહિ ખાવાથી, લાકડાં વિના જેમ અગ્નિ લાકડાંને બાળીને પોતે ઓલવાતો જાય છે તેમ, શરીરનો અગ્નિ મંદ પડે છે. થોડી ભુખમાં પણ જમવું નહિ. ખરી ભુખ લાગે ત્યારેજ જમવાનો સમય થયો સમજવો.

શુદ્ધ અને સાદો આહાર કરવો. જમવાની જગા તથા વાસણો સ્વચ્છ અને મન પ્રસન્ન થાય એવાં હોવાં જોઇએ. જમતાં જમતાં મન પ્રસન્ન થાય એવીજ વાતો કરવી કે કરાવવી. મનને ખેદ ગ્લાની થાય એવી વાતો સાંભળવી નહિ અને એવી વસ્તુઓ નજર આગળ રાખવી નહિ. પ્રિય મિત્ર, આનંદ આપનારી સ્ત્રી કે પોતાને પ્રિય એવા કોઇ પણ સોબતી કે સ્નેહી સંબંધીની સાથે જમવું અથવા તેને પાસે બેસાડીને જમવું આરોગ્ય અને આયુષ્યની ઇચ્છા કરનારાઓએ બહુ તીખા બહુ ખાટા, બહુ ખારા, અને બહુ શાક મશાલાવાળા પદાર્થો ખાવા નહિ. રૂચિ અને પ્રકૃતિને અનુસરી જુદા જુદા રસવાળુ પણ સાદું ભોજન કરવું. જમતાં જમતાં નીચેની સુચનાઓ પ્રમાણે વર્તવાની ભલામણ છેઃ—

૧. મળી શકે અને બની શકે તેમણે પ્રથમ શીંધાલુણ મેળવેલ આદુની કટકીઓ ચાવી જવી.

૨ જમવાના આરંભમાં રોટલી રોટલા વગેરે કઠણ પદાર્થ બરાબર

ચાવીને ખાવા. પછી દાળ ભાત જેવા નરમ પદાર્થો ખાવા અને છેલ્લે દુધ છાસ વગેરે પ્રવાહી પદાર્થ ખાવા.

૩. સ્વાદ વગરનું, આંખને ગમે નહિ એવું, અને વાસી અન્ન ખાવું નહિ.

૪. ઉનું બળબળતું અન્ન બળનો નાશ કરે છે, માટે બહુ ગરમ નહિ; તેમ છેક ટાઢું પડી ગયેલું ન હોય, એવું તાજું તૈયાર થયેલું અન્ન ખાવું.

૫. મંદ અગ્નિવાળાને અડદ વગેરે પદાર્થો સ્વભાવથીજ ભારે પડે છે, મગ, મઠ, તુવેર, વગેરે વજન કરતાં વધારે ખાવાથી ભારે પડે છે, અને દળેલું અન્ન સંસ્કારથી ભારે પડે છે.

૬. જમ્યા પહેલાં પાણી પીવું નહિ, વચમાં બહુ થોડું પાણી પીવું.

શયન–ઉંઘ.

"દૂધે વાળુ જે કરે, વહેલો ઉઠે વીર;
તન મનને શ્રમથી કસે, સુખી રહે શરીર"

EARLY TO BED AND EARLY TO RISE
MAKES A MAN HEALTHY WEALTHY
AND WISE.

સારી ઉંઘ મેળવવાનો સરસ ઉપાય "શ્રમ" છે. જે લોકો દિવસે શ્રમ કરતા નથી અને આળસુ થઈ પડી રહે છે તેમને રાત્રે સારી ઉંઘ આવતી નથી. રાત્રે વધારે ખાવાથી સ્વપ્નાં આવે છે અને ખરી નિદ્રાનો નાશ થાય છે. તમારાં સ્વપ્નાં એમ બતાવે છે કે, તમારા મગજને બરાબર ચેન નથી. ઇશ્વરની આપેલી ઉંઘ સર્વોત્તમ ઉત્તમ છે. દિવસે ઇશ્વરની ઇચ્છાને અનુસરી ઉદ્યમ કરો અને રાત્રે ઉંઘમાં તે તમારૂ રક્ષણ કરે એવું તેની પાસે માગો. ઉંઘ અને શયનના સંબંધમાં નીચેના નિયમો લક્ષમાં રાખવા જેવા છે.

૧ ઉત્તર અથવા પૂર્વ દિશા તરફ માથું રાખીને સુવું.

૨ સુવાની જગા સ્વચ્છ, સ્વસ્થ (એકાંત–ઘોંઘાટ કે ગરબડ વગરની) અને સારી હવાવાળી હોવી જોઇએ.

૩ સુવાનુ બીછાનું સ્વચ્છ હોવું જોઇએ, મલીન સ્થળ અને મલીન બિછાનામાં માકડ ચાંચડ ઉપદ્રવ કરે છે અને ઉંઘને ખલેલ પહોંચાડે છે.

૪ કમ્બાડી જગામાં કે અગાશે સુવું નહિ, શરીરપર સીધો પવન આવ્યો આવે એવી અને પવનના ઝપાટા સામે સુવું નહિ, તેમ સુવાના ઓરડાનાં બારી બારણાં બંધ કરીને સુવું નહિ કેમને તાજી હવાની જરૂર છે.

૫ ઘણા અભ્યાસથી, ઘણા વિચારથી, નિશો કરવાથી કે બીજાં કારણથી મન ઉશ્કેરાયું હોયતો તરત સુવું નહિ.

૬ સુવા પહેલાં માથાને ઠંડું રાખવું; ગરમ હોયતો ઠંડા પાણીથી ધોવું પગનાં તળાં તેલથી ઘસાવી ગરમ પાણીમાં બોળવાં. હમેશ મગજ ઠંડું અને પગ ગરમ રાખવાની જરૂર છે.

૭ મોડું સુવું નહિ, તેમ ઘણું ખાઇને તરત સુવું નહિ, રાતે જલદી સુવું અને સવારે વહેલું ઉઠવું.

૮ દુનિયાદારીની દિવસની ચિંતાઓ ચિત્તમાંથી કાઢી નાંખીને રાતે સુઇ જવું.

૯ આરોગ્ય જાળવવા માટે જે જે મુખ્ય બાબતો પ્રત્યેક માણસે જાણવાની અને તેને અનુંસરીને વર્તવાની છે, તે બાબતનો આ ઠેકાણે સંક્ષેપથી સંગ્રહ કરેલો છે. લોકોની સામાન્ય સુખાકારી માટે જેમ પ્રથક પ્રથક માણસોએ અન્નપાન સુઘડતા વગેરેના વિષયોમાં સંભાળ રાખવાની જરૂર છે, તેમ તે માટે જે સરકારે નિમેલા શહેર સુધરાઇ ખાતાના અમલદારોએ પણ નિરંતર એ વાત પર પાકી દેખરેખ રાખવાની જરૂર છે સરકાર તરફથી નિમાયેલાં શહેર સુધરાઇ ખાતાં લોકોની તનદુરસ્તી માટે બની શકે એવા ઉપાયો કામે લગાડે છે, અને તેથી લોકોની સામાન્ય સુખાકારી કેટલેક અંશે જળવાય છે. પરંતુ જે બાબતો માણસોના પોતાના હસ્તકની છે અને અમલદાર વર્ગને જેની સાથે સંબંધ હોતો નથી તેવી બાબતોમાં લોકોનુ અજ્ઞાન અનેક ઉપદ્રવો અને વ્યાધિનું કારણ થઇ પડે છે. માટે આરોગ્યતા એટલે શરીર રક્ષણના નિયમોથી જાણીતા રહેવુ એ નાના મોટાં બધા માણસોની ઘણીજ અગત્યની જરૂર છે. એક માણસની અજાનતાથી વખતે હજાર લાખો માણસોના જાનને વખતે જોખમ પહોંચી જાય છે. પણ અજ્ઞાન પ્રજાને આહાર વિહારાદિ આરોગ્યતાના નિયમોથી જાણીતી કરવાની ફરજ વળી સરકાર અને વિદ્વાન લોકોને માથે આવી પડે છે વૈદ્ય વિદ્યાને ખીલવવા ખંત રાખનારા ડાકટરો તથા લોકોની સુખાકારીની કાળજી રાખનારા વિદ્વાન લોકોની અને સરકારની સૈાથી પહેલી અગત્યની ફરજ એ છે કે દુનિઆમાં જે જે કારણોથી રોગોની ઉત્પતી થાય છે, તે તે કારણો શોધી બહાર પાડવાં અને એવાં કારણો ફરીથી ઉત્પન્ન થાય નહિ તેને માટે યોગ્ય ઉપાયો કામે લગાડવા જોઇએ, તથા પ્રજાને એવાં કારણોથી જાણતાં અને

જાગૃત કરવી જોઇએ. મ્યુનીસીપાલેટીઓ મોટા મોટા રસ્તાઓ, પોળો, શેરીઓ અને છેવટે મસીગુંચીઓમાં જઇ તપાસ કરી ગમે તેટલી સફાઇ રાખે, પરંતુ જ્યાં સુધી લોકો પોતાનાં ઘર અને આંગણાંમાં એકઠી થતી ગંદકીથી નીપજેલા પરિણામથી અને ખાનપાનના ચોક્કસ નિયમોથી અજ્ઞાન હોય ત્યાં સુધી શહેર સુધરાઇ ખાતાનો હેતુ યથાર્થ પાર પડી શકેજ નહિ. આવો અજ્ઞાન વર્ગ મોટો છે. કેળવણી પામેલો કેટલોક વર્ગ પણ શરીર રક્ષણના નિયમોથી બહુધા અજાણ્યો છે. કદી આ બાબતમાં એવી દલીલ કરવામાં આવે કે કેળવણીના પ્રસારની સાથે લોકોનું અજ્ઞાન દુર થવા માંડ્યું છે, ને થશે તો તે દલીલ બરાબર નથી કેમકે હાલ જે કેળવણી અપાય છે તેમાં શરીર રક્ષણ સંબંધી ખરૂં કહીએ તો કશું પણ શિક્ષણ આપવામાં આવતું નથી. ગુજરાતી તેમજ અંગ્રેજી શાળાની ચોપડીઓમાં હવા, પાણી અજવાળું વગેરેના નિયમો દાખલ કરવામાં આવ્યા છે, પણ શિક્ષણ પદ્ધતિની ખામીને લીધે એ બાબતો કુમળી વયના બાળકોના મનમાં યથાર્થ ઉતરી કે ટકી શકતી નથી વળી એ વિષયોનું જેટલા વિસ્તારમાં વિવેચન કરી બાળકોને જ્ઞાન આપવું જોઇએ તેટલા વિસ્તારમાં કરવામાં આવ્યું નથી. અંગ્રેજી પાંચમા ધોરણમાં થોડું થયાં સેનીટરી પ્રાયમર એટલે આરોગ્ય વિદ્યા દાખલ કરવામાં આવી છે અને તે વરસને છેલ્લે દહાડે વર્ગમાં શરૂ

કરવામાં આવતી હોય એમ જણાય છે અને પરિક્ષકો અમુક જાતના સવાલ પુછે છે એ વાત પર શિક્ષકો લક્ષ આપીને શિક્ષકો તેમાંથી મુખ્ય મુખ્ય બાબતોના ચોકસ સવાલો મોઢે ગોખાવી મારે છે, અને તેમ કરવામાં શિક્ષકોનો બીલકુલ દોશ કાઢી શકાય તેમ નથી કેમકે બીજા મુખ્ય વિષય તૈયાર કરવાનો પણ પૂરતો વખત નથી મળતો તો જે વિષયને ગૌણતા આપી છે તે વિષય પર પુરતું ધ્યાન નજ આપી શકાય એ સ્વાભાવિક છે માટે સરકારની ફરજ એ છે કે આ વિષયને મદદ આપવી જોઇએ, અને આરોગ્ય વિદ્યાને બીજી વિદ્યાના જેટલીજ નહિ પણ વળી વિશેષ અગત્યની જાણીને તેને એક મુખ્ય વિષય તરીકે ધોરણમાં દાખલ કરવી જોઇએ. આવું વૈદકનું તત્વ ઉમેરી અભ્યાસીઓને ઓસડીઆ બનાવતાં શીખતું એવો લખવાનો હેતુ નથી, પણ હવા, પાણી ખોરાક, વ્યાયામ (કસરત) વગેરે બાબતોમાં સુખાકારીનો ભંગ થતા જેવી શી શી વાતો જાણવા જેવી છે તે તથા આરોગ્યતા જાળવવા ખાતર ઋતુઓના ફેરફારથી શરીરપર થતી અસર, તેને માટે રાખવી જોઇતી સાવચેતી તથા હમેશાં ઘરમાં ખાનપાનની વપરાતી ચીજોના ગુણ દોષ એટલી વાતો દરેક માણસે અવશ્ય જાણવા જેવી છે.

શરીરમાં ચાલતી ક્રીયાઓ.

Actions in The Body.

——(:)——

શરીરની અંદર નાના પ્રકારની ક્રિયાઓ કેવી રીતે ચાલ્યા કરે છે તે સબંધી કાંઇક જ્ઞાન થવાની પણ અવશ્ય જરૂર છે. સરીરમાં જુદા જુદા રેાગ શા કારણથી થાય છે, તે જાણવા માટે શરીરના અવયવેાની સાથે તે દરેક અવયવ શું ક્રિયા કરે છે, તે જાણવાની પ્રથમ જરૂર છે. અગાઉ શરીરના મુખ્ય અવયવેાનું વર્ણન કરતાં તે તે અવયવ શું ક્રિયા કરે છે તે ટુંકામાં જણાવેલું છે. આ ઠેકાણે એ સર્વ અવયવેા અને ઇંદ્રિયેાની ક્રિયાઓ વિષે કાંઇક વિસ્તારથી વિવેચન કરવાથી એ અગત્યના વિષયપર ઠીક ઠીક અજવાળું પડશે, એવી ધારણા રાખવામાં આવી છે. શરીરની અંદર જેટલા ચૈતન્યવાળા ભાગેા (LIVING ORGANS) છે, તેનુંજ અહિં વર્ણન કરવામાં આવશે.

શરીરમાં ચૈતન્યવાળી ક્રિયા થયા કરવી તેને " જીવ " અને ક્રિયાઓ બંધ પડવી તેને " મૃત્યુ " કહેવામાં આવે છે. શરીરમાં આવી ચૈતન્યવાળી ક્રિયા કરવાવાળાં મુખ્ય ત્રણ અંગ છે. મગજ, ફેફસાં અને રક્તાશય વિદ્વાનેા જીંદગીના ત્રણ પાયાવાળી ઘેાડી સાથે મુકાબલેા કરે છે તે બરાબર છે. ઉપર લખ્યાં ત્રણ જીવનના મુખ્ય મર્મસ્થાન શરીરરૂપી તીરપાઇના ત્રણ પગ છે. તીરપાઇના એક પગ ખાટકે છે કે ભાગી જાય છે તેા તે તીરપાઇ ટકી શકતી નથી. તેવીજ રીતે મગજ, ફેફસાં, અને હૃદય એમાંનેા કેાઇ એક પણ અવયવ ખાેટા પડે છે કે નાશ પામે છે તેા શરીર પણ ખાટકી પડે છે એટલે ચૈતન્ય બંધ પડી મૃત્યુ થાય છે. આ ત્રણ મુખ્ય મર્મસ્થાન અને તેના જીવતા જાનુસેા સિવાય કલેજું, હેાજરી, આંતરડાં, મુત્રાશય, વગેરે ભાગેાપર પણ શરીરના જીવનનેા કેટલેાક આધાર રહેલેા છે.

મજ્જાતંતુઓ, જ્ઞાનતંતુઓ, ગતિતંતુઓ.

(NERVES-નર્વ્સ)

———

શરીરની અંદર ચાલતા વ્યાપારેા અને શરીર સાથે સંબંધ થતા બહારના વ્યાપારેાના સંદેશા લાવનાર લઇ જનારને " મજ્જાતંતુઓ કહે છે. " મગજ " અને " કરેાડ રજ્જુ " એ મજ્જાતંતુઓનાં મધ્ય-સ્થા-

ન (સેન્ટર) છે, એટલે એ સ્થાનોમાંથી એ તંતુઓ શરીરમાં ફેલાય છે.

આ તંતુઓ બારીક તાંતણાની બનેલી છે. તેમને વીજળીના તારની બરાબર ઉપમા આપી શકાય. દરેક તાંતણો કાચની સૂક્ષ્મ નળી જેવો હોય છે, અને અંદર તેલ જેવો સ્વચ્છ પદાર્થ હોય છે. આ અંદરના પદાર્થમાં તંતુઓનો ગુણ રહેલો છે. વીજળીના તારમાં જેમ અંદર ધાતુ અને ઉપર ગટાપરચાનો લેપ હોય છે, તેમ તાંતણાની અંદરનો પ્રવાહી પદાર્થ ધાતુનું કામ કરે છે અને ઉપરનું બારીક પડ ગટાપરચાનો અર્થ સારે છે. આવા કેટલાક તાંતણાઓ મળીને બંડલ (જુડીઓ) થાય છે, તથા એવાં કેટલાંક બંડલો એકઠાં મળી એક તંતુ થાય છે. દરેક તંતુને બે છેડા હોય છે. એક છેડો મગજમાં અથવા કરોડરજ્જુમાં હોય છે અને બીજો છેડો જે ભાગમાં તંતુ જાય છે તે ભાગમાં હોય છે.

કોઇ બહારનો પદાર્થ આપણને લાગે છે, દૃષ્ટિએ પડે છે કે અવાજ કાને આવે છે, તેના સમાચાર તંતુ મગજને પહોંચાડે છે, એટલે તેનું જ્ઞાન થાય છે. એક વસ્તુ હાથમાં લેવાનું મન થાય અને તે લેવાને હાથને મગજ તરફથી પ્રેરણા થાય છે કે હાથ લાંબો થઇ તે વસ્તુ ઉપાડી લે છે મગજ અથવા મનનો બહારના પદાર્થો સાથેનો વ્યવહાર મગજ અને કરોડ-રજ્જુ વડે ચાલે છે.

"જ્ઞાન" તથા "ગતિ" તંતુઓ—તંતુઓ બે પ્રકારના છે. કેટલાક તંતુઓ બહારનો વ્યવહાર કોઇ પણ ઇન્દ્રિ ઉપર ચાલે તેની ખબર મગજને આપી મનને સાવધ કરે છે. આ જાતના તંતુઓ "જ્ઞાન-તંતુ" કહેવાય છે. આ જ્ઞાન-તંતુઓ "મગજ તેમજ કરોડ-રજ્જુ" બન્ને મજ્જા સ્થળોમાંથી નીકળી શરીરમાં ફેલાય છે. બીજા પ્રકારના તંતુઓની જાળ શાખા શરીરમાં સેળભેળ થઇ પથરાયેલી છે, તેમ છતાં તેઓ પોત પોતાનું કામ કર્યા કરે છે.

મગજના તંતુઓ—ખોપરીમાં ભેજાના ચાર ભાગ છે, જેમાંના સૌથી ઉપલા અને મોટા મગજમાંથી કેટલીક તંતુઓ પાધરી ખોપરીના છિદ્રો વાટે નીકળે છે, જેમાં મુખ્ય પાંચ જ્ઞાનેન્દ્રિયો (કાન, આંખ, નાક, જીભ, ચામડી) ના તંતુઓ છે. આ તંતુઓનો ગુણ અથવા તેની ક્રિયા એક સરખી નથી. આંખમાં ગયેલી તંતુઓ બહારના પ્રકાશને ગ્રહણ કરી મગજને પહોંચાડે છે જેથી આપણે દેખી શકીએ છીએ. નાકમાં જનારી તંતુઓ બહારના પદાર્થોની વાસને ગ્રહણ કરી મગજને સંદેશો પહોંચાડે છે તેથી મગજને વાસનું જ્ઞાન થાય છે.

ચા.

Tea and Coffee.

ચા આજકાલ ઘેર નિત્ય વપરાશની વસ્તુ થઇ પડી છે, માટે તે સંબંધમાં પણ થોડું જાણવાની જરૂર છે. આપણા દેશમાં ચા ચીન દેશથી આવે છે. આપણા બજારમાં જે ચા વેચાય છે તેનો મોટો જથો ઘણીજ ઉતરતી જાતની ચાનો હોય છે. કેટલાંક વરસ થયાં આપણા દેશમાં પણ નલગીરી વગેરે ઠેકાણે ચાનો પાક થવા માંડેલો છે, તથાપિ ચીનમાં જેવી ઉચી ચા પાકે છે એવી ચા આપણા દેશમાં પેદા થતી નથી. રતલના આઠ આનાથી સો રૂપીયાની અને તેથી પણ ઘણી વધારે ચડતી કિંમતની ચા ચીન દેશમાં તૈયાર થાય છે, પણ આપણા દેશમાં એવી ઉંચા નંબરની ચા ભાગ્યેજ વેચાતી જોવામાં આવે છે.

ચા એક જાતના ઝાડનાં સુકાવેલાં પાંદડાં છે. સુકવ્યા પછી તે પાંદડાંને ગરમ કરવામાં આવે છે, ત્યારે તેનો સુગંધ અને સ્વાદ સારો થાય છે. ચા એક કેફી વસ્તુ છે, પણ તેમાં કેફની અસર ઘણા થોડા પ્રમાણમાં છે તેથી તે હમેશાં પીવાથી બીજી કેફી ચીજોના જેટલું નુકસાન કરતી નથી. ચામાં ગુણકારક પ્રમાણ સેંકડે માત્ર ૧ થી ૬ ભાગ સુધી હોય છે. તેમાં સેંકડે ૧૫ ભાગ પૈષ્ટિક તત્વ છે, અને કબજીયત કરનારૂં તત્વ ઘણા થોડા પ્રમાણમાં છે. કાળી અને લીલી ચા એકજ જાતના ઝાડની પેદાશ છે; માત્ર પાછળથી બનાવટથી તેના રંગમાં ફેરફાર કરવામાં આવે છે. ચાનાં તાજાં પાંદડાંને ગરમ કડાઇ ઉપર અથવા પાણીની વરાળથી સુકવી ગરમ કીધાથી તે રંગે કાળી અથવા લીલી થાય છે, પણ લીલી ચાને રંગ આપવા સારૂ "મોરથુથુ" અથવા "પ્રશ્યનબ્લુ" નામની ઝેરી વસ્તુ કોઇ વેળા વાપરવામાં આવે છે, તેથી ઘણી માઠી અસર થાય છે.

ચા ઘણા થોડા વજનમાં પીવાથી શરીરમાં સુસ્તી પેદા કરે છે, અને જરા ઉંઘ લાવે છે. વધારે વજનમાં લીધાથી અંગમાં ગરતી તથા હુશીયારી આવે છે, અને ઉંઘ આવતી હોય તે પણ જતી રહે છે. ઉંઘનો અટકાવ કરવા સારૂ કેટલાક લોકો રાતે ચા પીએ છે, અને તેથી ઉંઘ રોકાય છેપણ બેચેની પેદા થાય છે. અભ્યાસ કરનારાઓ આ કારણથી વારંવાર રાત્રે ચા પીએ છે, પણ એવી રીતે ઉંઘમાં ખલેલ કરવાથી મગજને નુકશાન પહોંચે છે.

જે લોકો સારો કૌવતવાળો ખોરાક નિયમસર વખતે લેતા હોય તે લોકો ચા માફક સર વાપરે તો કાંઇ નુકસાન નથી, પણ હલકો અને થોડો ખોરાક લેનારાઓએ એટલે ગરીબ માણસોએ ચા ઘણી થોડી અને ઓછી જલદ હોય તે પીવી, કેમકે એવા હલકા ખોરાકવાળાઓને ઘણી અને જલદ ચા ધીમે ધીમે ગેરફાયદો કરે છે ઘણી ચા પીવાથી મગજને અને મગજના તંતુઓને થાક ચડે છે અને તે નબળાં પડી જાય છે. લોકોમાં એવી ફરિયાદ થતી સાંભળવામાં આવે છે કે ચા લોહીને બાળી નાખે છે, એ વાતમાં કાંઇક સત્યતા હોય એમ અનુમાન થાય છે.

ચા દુધની સાથે પીવી એ વધારે સલામતી ભરેલો રસ્તો છે. દુધથી ચાની કેફી અસર ઓછી થાય છે અને પોષણ મળે છે. કેટલાક લોકો જમવાની સાથે ઘણી ચા ઠાંસે છે તેથી પાચન શક્તિને ઘણી હરકત પહોંચે છે. જમ્યા પછી ત્રણ ચાર કલાક રહીને ચા પીવી સારી છે, કેમકે ચા પિત્તને વધારનાર હોવાથી ત્રણ ચાર કલાકે ખોરાકનો કાંઇ ભાગ પાચન થવો બાકી રહ્યો હોય તો તેને પચાવી નીચે ઉતારે છે.

ચામાં થોડા ઘણા ગુણ છે, તે એ કે, તે હોજરીને જાગ્રત કરે છે તથા પાચન શક્તિને તથા રૂચિને ઉત્પન્ન કરે છે; ચામડી તથા મૂત્રાશય ઉપર ક્રિયા કરી પસીનો તથા પેસાબ ખુલાસેથી લાવે છે, અને તેથી લોહીના ઉપર પણ સારી અસર થતી હશે; નરમ પડેલા જુસ્સાને જાગૃત કરી થાકને ઉતારે છે. આ ચાના ફાયદા છે; પણ તેમાં કેફ છે તે તનદુરસ્તીને હાનિ પહોચાડે છે. જો ચા વધારે વખત ઉકળે અને ચાનાં પાંદડાંનો વિશેષ કસ પાણીમાં ઉતરે તો તે ચા વધારે નુકસાન કારક થાય છે. માટે ચાને તૈયાર કરવામાં પણ ઘણી સંભાળ રાખવાની જરૂર છે. પાણી ઉકળે એટલે ચા નાખી ચાદાનીની ઢાંકી દેવી અને બે કે ત્રણ મિનિટ કરતાં વધારે વખત કીટલીને ચુલાપર નહિ રાખવી. જો વધારે વખત ચા ઉકળે છે તો તેનો સ્વાદ બગડે છે અને ઉપર લખ્યા પ્રમાણે તેના નુકસાન કારક ગુણ વધારે આવે છે. ચામાં ખાંડ કે સાકર માફકસર નાખવી. વધારે નાખવાથી જહર બગડે છે. ચામાં લીંબુનો સ્વાદ લાવવા માટે એક કલઇવાળા વાસણમાં કે કાચના પ્યાલામાં લીંબુની ચારો મુકીને તેનાપર ચાદાનીની ચા રેડવી અને પછી લીંબુવાળા વાસણમાં તે ચા બે ત્રણ મીનીટ રહેવા દઈ જુદા વાસણમાં ગાળી લેવી.

ચા કોઈ પ્રકારના પોષણની કે ફાયદાની વસ્તુ હોવા કરતાં વિશેષ શોખની વસ્તુ છે. અને ઘણાં ઘરોમાં શોખ અને વ્યસનની વસ્તુ તરીકે

તે વપરાય છે. ચા પીવાનો સર્વત્ર પવન ચાલેલો છે. બધા લોકો ચા પીએ છે માટે પીવી, એવી સમજથી ચા પીવાથી ઘણું નુકસાન છે. હાલમાં ચા મહસ્થાઇ અને મોટાઇની વસ્તુમાં ખપેલ છે, અને તેથી ઘણા ઘરમાં તો દેખાદેખીથી મોટાઇ દેખાડવાને માટેજ ચા ઉકાળવામાં આવતી હોય એમ જણાય છે. ખાલી પેટે સવારમાં ઉઠીને ઉના પાણીના ઉકાળા પેટમાં નાખવાથી કશો પણ ફાયદો નથી. આપણા લોકોને પુરૂં પાધરૂં સારૂં પોષણ તો મળતું નથી, ચામાં નાખવા સારૂં પુરૂ દુધ મળતું નથી. તેમને ચાના ઉકાળા ઘણુંજ નુકસાન કરે છે. અંગ્રેજ લોકો, પારસી લોકો, અને શ્રીમંત લોકો જેમને ઉંચા પ્રકારનો ભારે પોષણ કારક ખોરાક મળી શકે છે, જેમને ચામાં નાખવા સારૂ પુષ્કળ દુધ મળી શકે છે, તેવા લોકો ચા પીએ તે તો ઠીકજ છે; પણ હાલ તો ચાનો એવો પવન ફુંકાયો છે કે, જેમના ઘરમાં છોકરાં ઘી દૂધનાં વાર પરબે દર્શન કરે છે, તેમના ઘરમાં પણ ચાના ઉકાળા તો નિત્ય તૈયાર થવા લાગેલા છે ઘણી ખેદની વાર્તા છે કે, જે વસ્તુ આપણને ફાયદા કરતાં નુકસાન ઘણું કરે છે, એવી એક કેફી વસ્તુના આપણે દેખાદેખીથી નિત્યના ઉપાસક બની ગયા છીએ! જો તમારી અને તમારા બાળકોની તનદુરસ્તી સારી રાખવાને ચહાતા હો તો ચાના ઉકાળા બંધ કરી તેને ઠેકાણે શક્તિ પ્રમાણે દુધનું સેવન કરો; પણ ચા પીધા વિના ચાલે એમજ નહોય અથવા એની ઉપાસના વિના ગૃહસ્થની પંક્તિમાંથી બાતલ થવાનો જેમને ભય હોય તેમને અમો અમારી શાળાની ગુલાબી ચા પીવાની ભલામણ કરીએ છીએ.

———(o)———

કાફી.

———(o)———

ચા અને કાફી એ બન્ને જુદીજ ચીજ છે, અને તે બંને એક બીજાથી ઘણાજ દૂરના દેશોથી આપણા દેશમાં આવે છે. ચા પૂર્વ તરફથી એટલે ચીનમાંથી આવે છે અને કાફી પશ્ચિમ તરફથી એટલે અરબસ્તાનમાંથી આવે છે. આ બંને વસ્તુનાં ગુણકારી તત્વો એક બીજાને મળતાં છે. સામાન્ય રીતે ચા તથા કાફીનો ખવાસ લગભગ મળતો છે.

કાફી એ એક જાતનાં ઝાડનાં બીમાંથી તૈયાર કરવામાં આવે છે આ બીને બુંદદાણા કહેવામાં આવે છે આપણા દેશમાં કેટલાક લોકો બુંદદાણાને સેકીને સોપારીને ઠેકાણે જમ્યા પછી ચાવી મોં સાફ કરે છે. બુંદમાં એક

ખાસ ગુણકારી ભાગ સિવાય સુંદર, કડવો ભાગ, અને કબજીયત કરનારો એક ખાટો ભાગ છે. સુંદને શેકવાથી તેમાં એક ખુશબોદાર અને મશાલાદાર ચીજ ઉત્પન્ન થાય છે. કાચા સુંદદાણા ઘણા દિવસ બગડયા વિના રહી શકે છે પણ શેકેલા દાણા અથવા દળેલી કાફી ઘણા દિવસ રાખવાથી તેની અંદરની ખુશબો ઉડી જાય છે. ચા કરતાં કાફી વધારે પૌષ્ટિક તથા શક્તિ આપનાર છે, પણ તે ભારે છે તેથી નબળા અને માંદા આદમીની પાચનશક્તિને માફક આવે નહિ. કાફીથી અંગમાં ગરમી અને હુશિયારી આવે છે. ઠંડી ઋતુમાં તેમજ ઠંડા દેશમાં મુસાફરી કરતાં કાફી પીવામાં આવે તો ઠંડીમાંથી શરીરની ગરમી જળવાઇ રહે છે. વ્યસન માત્ર નુકશાનકારક છે; પણ જો કોઇ પણ વ્યસનથી ફાયદો થતો હોય તો તે ચા અને કાફી માફકસર તથા યુક્તિથી પીવાથી ફાયદો છે. કાફીના ભુકાની થેલી કરીને ઉકળતી કીટલીમાં નાખી પાંચ સાત મિનિટ રાખી ઉતારવાથી કાફી તૈયાર થાય છે. ચા તથા કાફીમાં ઘણી સાકર નાંખવામાં આવે છે, તો નબળા કોઠાવાળાને અથવા જેને બદહજમી રહેતી હોય તેને તે જરૂર નુકશાન કરે છે. માટે એવા નબળા કોઠાવાળાએ ચા કાફી પીવી હોય તો ઘણીજ થોડી સાકર નાખેલી અથવા છેક મોળી ચા પીવી વધારે ફાયદાકારક છે. કાફીમાં ચોથા ભાગનું દુધ નાંખીને પીવી. વળી આ બન્ને વસ્તુઓ બહુ ગરમ પીવાથી પણ ઘણું નુકશાન છે, તે એકે અતિ ગરમ પીવાથી પાચનશક્તિ ખરાબ થાય છે અને ધાતુના પર પણ એવા ઉનાઉના ઉકાળા ઘણીજ માઠી અસર કરે છે. આપણા ગરમ દેશમાં કાફી ગરમી ઉત્પન્ન કરી ઉંઘનો નાશ કરે છે માટે કાફી રાત્રે પીવી નહિ, સવારમાંજ પીવી. ઝેર ખાધેલ હોય છે તેને જાગ્રત રાખવા સારૂ વારંવાર કાફી પીવામાં આવે છે.

ચા તથા કાફી પીવાના નિયમો.

૧. ઘણા જાડા શરીરવાળાએ અથવા ઘણું ખાનારાએ ચા કાફી પીવી સારી છે.

૨. દુબળાં અને નબળાં માણસે ચાલતાં સુધી ચા કાફી પીવી નહિ, અથવા જલદ પીવી નહિ, અને તેમાં સારી રીતે દુધ મેળવીને પીવી

૩ હલકો ખોરાક ખાનારા અને અપવાસ કરનારાઓએ ચા કદી પણ પીવી નહિ અને કદિ પીવી તો ઘણીજ થોડી અને નરમ ચા કાફી પીવી.

૪. સવારમાં પુરી વગેરે નાસ્તાની સાથે ચા કાફી પીવી સારી છે. જમણ અથવા પૂર્ણ ભોજન ઉપર તરત ચા કે કાફી પીવી નહિ. ત્રણ ચાર કલાક પછી પીવી.

૫. નબળા કોઠાવાળાએ ઘણી ગળપણ વાળી, ઘણી સખ્ત, અથવા ઘણી ગરમ પીવી નહિ' પણ ઓછા ગળપણ વાળી અથવા છેક મોળી, નરમ (weak) દુધ મેળવીને અને જરા ઠારીને પીવી.

સામાન્ય પથ્યાપથ્ય આહાર વીહાર.

Diets in Common Use.

આહાર.

પથ્ય.

—જુના ચોખા, જવ, ઘઉં, મગ, તુવેર, ચણા, બાજરો=બાજરી

—ઘી, દુધ, માખણ, છાસ, મધ, સાકર, ગોળ, ચાસણીની ખાંડ (પતાસાં) સરસીયું તેલ, ગોમૂત્ર,, આકાશનું પાણી, કુવાનું પાણી, હંસોદક પાણી.

—પરવળ, સુરણ, તાંદળજો, ટાંડો, મેથી, લુણી, મુળા, મોગરી, દુધી, ગલકાં રીંગણાં, તુરીઆં, કારેલાં, કંટોલાં, ભીંડા, કોબીજ, વલોળ (થોડી ખાવી) કાચાં કેળાં (શાક).

—દ્રાક્ષ, દાડમ, આદુ, આમળાં, લીંબુ, બીજોરૂં, કોઠ, હળદર, ધાણા ભાજી (કોથમીર) હીંગ, સુંઠ, મરી પીપર, ધાણા, જીરૂં સીંધાલુણ, મીઠું.

—હરડે, એલચી, કેસર, જાયફળ, તજ, વરીયાળી, પાન, કાથવટી (કાથાની ગોળી) ધાણા.

—ઘઉંના લોટની રોટલી, પુરી, ભાત, મોંડો ભાત, ઘઉ ચણાની પુરી, ચણાની બુંદી, બુંદીના લાડુ, જલેબી, ઓરસું, કંસાર, પુરણપોળી, દુધપાક, ખીર, શીખંડ, બાસુદી (થોડી ખાવી) ખાજાં, ઘેબર, મગની બુંદીના લાડુ, સાટા, સેવ, કળી, ગાંઠીયા, ભજીયાં, બદામપાક, ગુલાબપાક, ગુલકંદ. મુરબા, શરબત ચારોલી, પરતાં રાઇતાં, પાપડ મગ મઠ તથા ચોખાની વડી.

કુપથ્ય.

—અડદ, વાલ, ચોળા, મઠ, વટાણા, જાર, મકાઇ.

—કાકડી, ચીભડાં, ગુવાર. રાડારૂડીની ભાજી, કોળું.

—જામફળ, શીતાફળ, ફણસ, કરમદાં, ગુંદાં, ગરમર, અંજીર, જાંબુ, બોર, આંબલી, તરબુચ.

--ભેંસનું દુધ, દહીં, તેલ, નવો ગોળ, ડોળું તથા ઝાઝાં ઝાડના ઝુડવાળું પાણી, સામટું એકદમ પીધેલું પાણી.

—જડ એટલે ટાઢું અન્ન, ટાઢો દુધપાક, ચોટીયા લાડુ, કેળાં લાડુ, રાયણના લાડુ, ત્રેવટી દાળ (ત્રણ દાળ મેળવીને કરેલી દાળ) ગોળપાપડી, મેદાની પુરી, સાથવો, પેંડા, બરફી, પકવા.

—ઝાડો બંધ કરે એવી કોઇ પણ ચીજ, બહુ ઉનું, એટલે મોં બળે એવું ઉનું ઉનુ અન્નપાન, ઉલટી, બસ્તી (પીચકારી) હાલના ડાકટરો પીચકારીથી ઝાડો લાવવાની રીત પસંદ કરે છે પણ પ્રાચીન વૈદ્યો તેને નિત્યના ઉપયોગની વસ્તુ તરીકે વાપરવા ના પાડે છે.

વિહાર.

પથ્ય.

૧. વસ્ત્ર ધોયેલાં સ્વચ્છ પહેરવાં, અને શક્તિ હોય તેમણે અત્તર, ગુલાબજળ, લવંડર વગેરેથી સુવાસિત કરવાં.

૨. બિછાનું તથા પલંગ વગેરે સુવાનાં સાધનો પણ એવાંજ સુઘડ, સુંદર અને સ્વચ્છ રાખવાં.

૩. પવન દક્ષિણ દિશાનો સર્વોત્તમ છે માટે તે દિશાનો પવન લેવો.

૪. હાથ, પગ, કાન અને ગુહ્ય અવયવોમાં મેલ જામવા દેવો નહિ.

૫ ઉનાળામાં ઝીણાં વસ્ત્રો પહેરવાં અને શીતકાળમાં એટલે શીયાળામાં ગરમ કપડાં પહેરવાં પણ તે વજનમાં જેમ હલકા હોય તેમ સારાં.

૬. પાંચ પાંચ દિવસે અથવા જેમ બને તેમ ટુંકે અંતરે હજામત કરાવી એ સંબંધી દરિદ્ર કાઢી નાખવું.

૭. કસરત કરવી અને માફકસર હવા લેવી—ઘોડા વગેરે વાહન પર સુખથી બેસાય એવાં સાધન હોય તો બેસવું. કષ્ટ પડે એવી રીતે ન બેસવું.

૮. ઘરેણાં પહેરવાં તો હલકા વજનનાં પહેરવાં. રૂદ્રાક્ષ વગેરે માળા પણ ફાયદો કરે છે. માટે સાચી રૂદ્રાક્ષ ધારણ કરવી.

૯. મળ, મૂત્ર વગેરેની પ્રવૃત્તિ બલાત્કારે ન કરવી તથા સ્ત્રી સેવનમાં બહુજ નિયમિત રહેવું.

૧૦. વૃત્તિને આનંદમાં રાખી હમેશાં સત્વગુણી થઇને રહેવું અને સત્વગુણી થવા માટે સત્વગુણ વાળો આહાર કરવો, વખત મળે તો બે ઘડી સારી સદ્‌ગુણી મંડળીમાં બેસી નિર્દોષ વાર્ત્તા વિનોદ ગાયન સાંભળવાં.

કુપથ્ય.

પથ્યના કોઠામાં બતાવેલા નિયમો વિરૂદ્ધ વર્ત્તન રાખવું અથવા જે વર્ત્તનથી આરોગ્ય આનંદ, અને આબરૂને હાનિ પહોંચે એવું વર્ત્તન રાખવું તેને કુપથ્યવિહાર સમજવો.

કૃષ એટલે દુર્બળ માણસે ખાવા યોગ્ય ખોરાક.

FOOD FOR THE LEAN TO BECOME STOUT.

શરીરની તનદુરસ્તી અને મજબુતાઇની પરીક્ષા શરીરના જાડાપણા કે પાતળાપણાથી થઇ શકતી નથી. ઘણાં માણસો દેખીતાં શરીરે દુબળાં અને પાતળાં એકવડીયાં લાગે છે, પણ શક્તિવાન હોય છે, અને બીજાં ઘણાં માણસો શરીરે પુષ્ટ અને જાડાં હોય છે, તોપણ તંદુરસ્તી વિનાનાં હોય છે. જાડાઈ એજ કાંઇ તનદુરસ્તીની નિશાની નથી, પણ અતિ કૃષતા અથવા પાતળાપણું અને અતિ સ્થુળતા અથવા જાડાપણું એ ઘણું કરીને નબળાઇની નિશાનીઓ છે, અને શરીર બેડોળ લાગે છે. ખોરાકના ફેરફારથી અને યોગ્ય ઉપાયથી દુબળાં અને પાતળાં માણસો પુષ્ટ થઇ શકે છે. અને અતિ સ્થુળ એટલે ચરબી અને મેદથી જાડાં થઇ ગયેલાં માણસો પાતળાં થઇ શકે છે. કૃષ એટલે પાતળા માણસોએ પુષ્ટ થવા માટે વિશેષ કરીને નીચેનો ખોરાક લેવો:—

દુધ—શરીરને લોહીથી ભરાવદાર મજબુત કરવા માટે સૌથી ઉત્તમ ખોરાક દૂધ છે. દૂધમાં થોડી સાકર મેળવીને થોડું થોડું દૂધ દિવસમાં ઘણીવાર પીવું, અને માફકસર કસરત કરવી. કસરરતમાં બની શકે તેણે દંડ મુંગદળનો ઉપયોગ કરવો, ને તે ન બને તો સવાર સાંજ ખુબ ફરવુ અથવા પરિશ્રમનું કામ કરવું જેથી શરીરને કસરત મળે અને દુધનું પાચન થઇ જાય.

જીવન—અમારૂં જીવન નામનુ ઉત્તમ ઔશધ, કે જે પુષ્ટિકારક ખોરાકનું કામ કરે છે અને દૂધને ક્રમે ક્રમે ૧૦ થી ૨૦ શેર સુધી પચાવી શકે છે, તે જીવનની સાથે ફકત દૂધનું કેટલાક દિવસ સુધી સેવન કરવામાં આવે તો પુષ્ટતા અને શક્તિ બન્ને સારી રીતે પ્રાપ્ત થાય છે.

ઘઉં જવ, મકાઇ, વટાણા, ચોખા, દાળ એ સર્વમાં પણ પુષ્ટિકારક

તત્વો રહેલાં છે, માટે દુર્બળ માણસોએ તે પણ ઉપયોગમાં લેવાં.

પટેટાં, કેળાં, કેરી, સક્કરકંદ, પનીર એ સર્વ પદાર્થો પણ પુષ્ટતા કરવાવાળા છે, માટે તેનું સેવન કરવું.

આ સર્વ પુષ્ટિકારક ખોરાક દુર્બળને બળવાન કરે છે. પણ તેની સાથે એટલુ પણ ધ્યાનમાં રાખવું કે તે ખોરાક પચાવવા માટે શરીરને પુરતો શ્રમ આપવો જોઇએ. જો આવો પુષ્ટિકારક ખોરાક ખાવામાં આવે પણ પુરતી કસરત શરીરને ન આપવામાં આવે તો શરીરમાં ચરબી વધી શરીર જાડું અને અશક્ત બને છે. પુષ્ટિકારક ખોરાક અને કશરતથી શરીર પુષ્ટ તથા મજબુત થયા પછી ખોરાક ફેરવી નાખવા અને પછી તનદુરસ્તીને અનુકૂળ સર્વ પ્રકારનો ખોરાક લેવો.

મંદવાડ અને તેમાં પણ મુખ્ય કરીને પાચન શક્તિ મંદ પડી ગયાનો મંદવાડ ચાલતો હોય તો જ્યાં સુધી તે મંદવાડ મટે નહિ અને પાચનશક્તિ સારી થાય નહિ ત્યાં સુધી પુષ્ટતા કરવા માટે પૌષ્ટિક ખોરાકનો ઉપયોગ કરવો નહિ, કેમકે મંદાગ્નિમાં એવો બળવાન ખોરાક પચી શકતો નથી.

———(૦)———

ડૉ. મોસેરી ખાત્રીથી જણાવે છે કે, ઘણાખરા લોકો દરદોથી નહિ પણ ઉપાયોથી મરણ પામે છે.

———

ડૉ. બેલી કહે છે કે, દવાઓ ઉપર મને કાંઇ પણ ભરૂસો નથી.

———

ડૉ. ઇવેન્સ કહે છે કે, દવાએ શાસ્ત્ર નથી, પણ અનુમાન છે.

———

ડૉ. મેકલીન્ટો ચડાઇઓએ જેટલો વિનાશ કરેલો છે તેના કરતાં પારાએ (મર્ક્યુરી) વધારે વિનાશ કરેલો છે.

———(૦)———

ચોથા પુસ્તકના વિષયો.